

43 CONSEJOS DE LAS MUJERES PARA LOS HOMBRES

Consejos para hacer el amor y
satisfacer a una mujer

Madame X



**43 CONSEJOS
DE LAS MUJERES
PARA LOS HOMBRES**

**Consejos para hacer el amor
y satisfacer a una mujer**

Madame X

Todo hombre quiere satisfacer a su mujer en la cama. Pero a veces, el instinto y lo que ve en las películas, no basta. La cosa se complica cuando la mujer es menos experimentada que el hombre. ¿A quién recurrir? Cuando todo falla, los hombres, por lo general, van donde los amigos, los cuales les aconsejan técnicas amatorias que según ellos no fallan. Pero, ocurre todo lo contrario, estos consejos en vez de ayudar, sólo empeoran las cosas.

La verdad de las cosas, es que las mujeres tienen ideas y requerimientos muy distintos a los de los hombres en lo que se refiere al sexo. Y teniendo en cuenta esto, la respuesta de cómo satisfacer sexualmente a una mujer, está, como es de esperarse, en las mujeres. Para todos esos hombres que por vergüenza o por falta de amigas dispuestas a compartir sus secretos de alcoba, le ofrezco 43 consejos de las mujeres para los hombres. Estos consejos están divididos en 5 secciones:

Información General

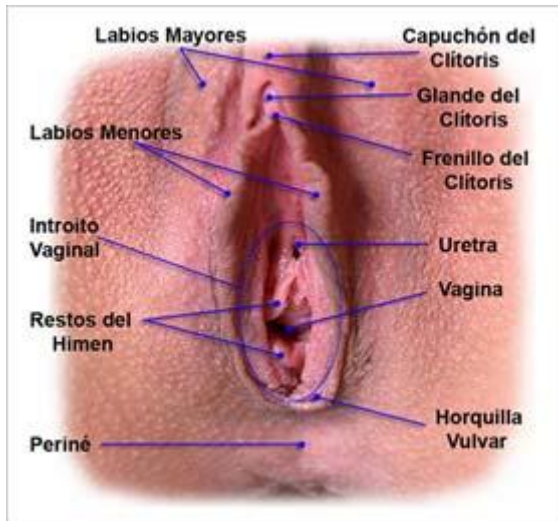
1. Anatomía femenina

Antes de aventurarte a satisfacer a una mujer, es importante que conozcas su anatomía. Date el tiempo para ubicar su clítoris, ver cómo están conformados los labios vaginales, dónde y cómo es la apertura de su vagina. Si no sabes dónde está todo, va a ser difícil estimularla correctamente.

El sistema genital externo de la mujer consta de: el Monte de Venus, los labios mayores, los labios menores, orificio uretral y el clítoris.

El **Monte de Venus** es un acolchado de tejido graso blando que cubre el hueso pelviano. Usualmente está cubierto por un espeso desarrollo de vello después del comienzo de la pubertad. Venus era el nombre dado a la diosa romana del amor. Por lo tanto, "Monte de Venus" viene a significar, "Monte del Amor." Se lo llama así porque el tejido graso que se encuentra aquí es sensible al estrógeno, con la llegada de la pubertad aumentan los niveles de estrógeno dando forma a un monte distinguible. A menudo es muy visible cuando la mujer está desnuda o usa ropa ajustada. Se piensa que suministra un acolchado entre los huesos pelvianos de la mujer y su pareja durante el coito, cuando la penetración es desde el frente.

Los **labios mayores** son dos pliegues de piel, en algunos casos se parecen más a montículos que a pliegues, que definen a la hendidura vulvar, y cubren y protegen las estructuras más delicadas de la vulva. La porción anterior de cada labio mayor es usualmente más gruesa que la posterior, afinándose y fundiéndose con el perineo



Los **labios menores** están hechos de tejido eréctil esponjoso suave que contiene una concentración densa de vasos sanguíneos, el mismo tejido que rodea a la uretra en el pene. Los labios menores están poblados por muchas glándulas productoras de aceite, pero están desprovistos de células grasas. Normalmente son muy elásticos, como una ilustración revela debajo. Durante la excitación sexual, la sangre se acumula en ellos, causando su hinchazón y aumento en el tamaño, así como un cambio de color.

El **clítoris** es un órgano muy complejo y especializado. Tiene sólo un propósito, darles el placer sexual a las mujeres. Es tan importante a una mujer, como lo es un pene a un hombre. El clítoris está formado por los mismos tejidos que el pene, y en su mayor parte, funciona igual que un pene. La única diferencia importante entre los dos es que la uretra de la mujer no pasa a través del cuerpo del clítoris. El tejido que transporta la orina y eyacula a través del pene está sin embargo presente, en la forma de los labios menores. Mientras que el clítoris promedio es más pequeño que un pene, algunos son tan grandes como un pene pequeño. Muchos clítoris se ven muy parecidos a un

pene, lo cual desgraciadamente hace a algunas personas sentirse incómodas.

La **vagina** es un tubo muscular, capaz de dilatarse considerablemente, con una longitud aproximadamente de 10 cm. El primer tercio de la vagina desde la entrada es muy sensible, mientras que el resto solo tiene receptores de presión por lo que es poco sensible. La lubricación vaginal, que se presenta durante la excitación sexual, es producida por la vagina, este fluido permite que la entrada y los movimientos del pene durante el coito sean suaves e indoloros.

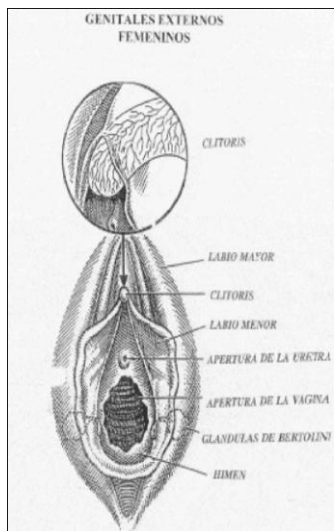
2. El Clítoris



Nunca lo olvides, el clítoris, después del cerebro, es el órgano sexual más importante en las mujeres. Difícilmente, si éste no es estimulado correctamente, se logrará satisfacer a la mujer o llevarla al orgasmo. El clítoris, es el homólogo del

pene, por lo general juega un papel importante en la excitación sexual y la respuesta sexual.

El clítoris en toda su longitud puede llegar a tener un tamaño de 10 a 13 cm., mientras que el glánde clitoriano mide entre 3 y 4 mm. de ancho y 4 y 5 mm. de largo (en estado de reposo) mientras en erección puede alcanzar los 1 a 1.5 cm. de longitud en la mujer promedio. La parte visible del clítoris es el glánde y es extremadamente sensible a la estimulación directa en la mayoría de mujeres, prefiriendo la estimulación indirecta a través del prepucio o capuchón clitoriano, el glánde constituye solo la octava parte de todo el clítoris.



Muchas mujeres prefieren la liberación orgásmica por medio de la estimulación directa del clítoris (sea digital o lingual), en vez de aquella que brinda el coito, que tiende a ser principalmente indirecta. Los estudios indican que la estimulación del clítoris, sea digital, por coito o lingual, por un período demasiado prolongado, así como la utilización de demasiada presión directa, puede causar dolor en el órgano. Por

este motivo, cualquier estimulación debe ser suave y delicada.

3. Comunicación

La clave para tener buenas relaciones sexuales es la comunicación. Comparte con tu pareja tus fantasías y tus deseos. Pídele a ella que haga lo mismo. Después del acto sexual, pídele que te cuente qué cosas le gustaron y qué cosas no.

“Un lenguaje sexy en la cama puede elevar la temperatura hasta provocar un infierno. Ayuda a desinhibirse, a relajar y, sobre todo, a cumplir fantasías. La clave está en usar las palabras correctas, para eso, nada mejor que preguntar”.

Karina Conka, dueña de un Sex Shop

Cuero, sumisión, tríos... El cerebro es el principal órgano sexual y en nuestra imaginación todo es posible. Con confianza se pueden hacer realidad, con ciertos límites.

Como explica el Doctor Miguel Ángel Cueto, secretario general de la FESS (Federación Española de Sociedades de Sexología), las fantasías eróticas son un pilar básico, ya que contribuyen a sentir placer, descubrir y explorar la sexualidad, intentar llevar a cabo los deseos eróticos, analizar emociones y vivir con ansias cada pensamiento sexual. Nuestro principal órgano sexual es el cerebro, que es de donde proceden las fantasías.

Las fantasías sexuales serían productos de nuestra imaginación que recrea un cierto juego para predisponernos para el sexo. La mayoría de nuestras fantasías nos sirven para mantener un nivel adecuado de “excitabilidad” o un mayor grado de deseo para la satisfacción en nuestras relaciones sexuales.

Compartir una ensoñación puede, en ciertas ocasiones, generar un resultado totalmente contrario al buscado. ¿Cómo le dice una a su marido que le gustaría que tal futbolista le metiera el mejor gol de su vida? ¿Cómo se tomaría una mujer tener que coger número para acostarse con su pareja, entre una lista de mujeres despampanantes? Muchas personas se sorprenden por las fantasías sexuales que puedan generar, que se lleven o no a la práctica es una cuestión completamente distinta. Deben plantearse de forma delicada y con mucho cuidado para no herir sentimientos, ya que algunas de ellas no siempre es recomendable compartirlas.

Estas proposiciones suelen hacerlas los varones y en raras ocasiones terminan de forma positiva, más bien desembocan en la ruptura. No sólo se puede producir un choque frontal en la pareja entre deseos totalmente opuestos, sino que se puede llegar acabar con el interés que despiertan se incluyen de manera rutinaria en la vida de la misma.

Sobre esto no hay reglas escritas, aunque la comunicación y la negociación son las mejores armas para llegar a un consenso.

Además, en el terreno de la imaginación sexual, también hay que tener en cuenta una serie de premisas:

Las fantasías podrían ser empleadas como una herramienta más en las relaciones sexuales. Hay personas, que son más sensoriales, que no fantasean y no por eso disfrutan menos. Las fantasías pueden ser una posibilidad estimulante, pero no una obligación.

Las fantasías no hay que entenderlas como un deseo insatisfecho por su incumplimiento, sino más bien como un elemento de ayuda a unas relaciones sexuales plenas y satisfactorias.

No necesitar este tipo de recursos creativos puede constituir también una situación normal dado que la persona estaría centrada en las sensaciones agradables de tocar y ser tocado, y por tanto focaliza toda su atención sobre su cuerpo o el de la pareja.

Las fantasías pueden cumplir un cometido importante y animar o reanimar la vida sexual en la pareja.

Llevar a cabo algunas de esas situaciones recreadas mentalmente con la colaboración de la pareja sin que medie presión, engaño, chantaje o manipulación, podría ser una forma de hacer más divertida la vida en pareja.

La opción de negarse o de que el otro se niegue cuando no le agrada, **hay que respetarla siempre.**

ERRORES SOBRE COMUNICACIÓN

ERROR Nº 1: Tener miedo o avergonzarse de probar cosas nuevas: ¿Alguna vez ha tenido una idea para condimentar su vida sexual pero le asustó lo que su pareja pudiera pensar? Aunque usted no lo crea, en el 90% de los casos, a su pareja le **ENCANTARÍA** probar algo nuevo, pero también se sienten incómodos o avergonzados acerca de sacar el tema, tal como usted.

Y no tiene por qué incorporar látigos, cadenas o a una tercera persona. ¡Esas son tonterías! Hay cientos de maneras de añadir variedad a sus juegos pasionales que no son brutos ni peligrosos, y con las que seguramente su pareja se sienta cómoda.

ERROR N° 2: Intentar convencer a su pareja de hacer el amor. Si su amante se encuentra cansado o no está de ánimos para tener sexo, intentar persuadirlo o convencerlo casi **NUNCA funciona**. Por otra parte, cuando una persona está excitada, su cuerpo libera la hormona “adrenalina” en su torrente sanguíneo. Este químico es lo que le da la energía para hacer el amor. Así que aquí está cómo excitarlo/a de inmediato. Sí, incluso está cansado/a.

4. Besos

Los besos son muy importantes para toda mujer, y especialmente durante las relaciones sexuales. Siempre es una buena idea empezar las relaciones sexuales con un apasionante beso.

Antes que nada, debes tener absolutamente tus dientes limpios y un aliento que huelga a fresco. Debes ir al dentista a que te haga limpieza dental por lo menos dos veces al año. Y debes cepillar tus dientes por las mañanas y por las noches y después de cada comida si es posible. Es mejor beber mucha agua pura en lugar de bebidas gaseosas (para tener una mejor salud y mejor dentadura), el café mancha la dentadura y deja mal aliento. Si tienes una cita con una mujer y vais a comer juntos, después de comer ve al baño y limpia tu dentadura y asegúrate de no tener nada de comida entre los dientes. Las enzimas de la cavidad bucal pueden causar que la comida se descomponga y provocar mal aliento, sobre todo con la carne. Ten siempre a la mano algunas pastillas de menta para los dos. Las pastillas de menta son mejores que el chicle porque estas se disuelven y el chicle te puede estorbar para dar tu primer beso.

¿Te gustaría besar a alguien con labios resecos, agrietados y duros? ¡Pues ellas tampoco! Así es que manteen tus labios en buenas condiciones. Ten contigo todo el tiempo algo de crema para los labios y conserva tus labios suaves y humectados. ¡No tires de la piel reseca de tus labios, eso solo empeorara las cosas!

Ahora que tienes tus dientes limpios y el aliento fresco hablemos de las técnicas para besar.

"Se quedará sin respiración. Gemirá y se desmayará porque la sangre huirá de su cabeza y correrá desbocada por todas las venas de su cuerpo. Entonces será incapaz de pensar o razonar".

¿Demasiado para un simple contacto bucal? No tanto, si nos atenemos a la realidad biológica de un beso bien dado entre personas que tengan química sexual y sientan ese escalofrío que algunos llaman amor.

Según los expertos, si hay comunión mental y la suficiente atracción física en el beso, el alud de procesos químicos que se suceden provoca una auténtica conmoción en el organismo. El efecto es tan abrumador que, según algunos biólogos, podría compararse a una sobredosis de anfetaminas.

Veamos el proceso: durante un beso de alta intensidad aumentan los niveles de dopamina (sustancia asociada con la sensación de bienestar) y de testosterona (hormona asociada al deseo sexual), y las glándulas adrenales segregan adrenalina y noradrenalina, que aumentan la presión arterial y la frecuencia cardiaca.

A la vez, la glándula pituitaria, situada en la base del cerebro, libera oxitocina, mágica hormona que, además de hacernos sentir como flotando, dicen que ha ayudado bastante a la perpetuación de la especie humana. El cóctel resultante es una experiencia tan turbadora que, para muchos, supera al propio acto sexual.

En esta era de sexo al primer encuentro, el problema del beso es que la mayoría de la gente lo ve como un precalentamiento, y no le dedica la atención y el cuidado que se merece.

“Cuando estoy besando a una chica suelo susurrarle al oído “te voy a poner los pelos de punta”. Entonces me inclino sobre ella y le beso levemente la nuca, con mucha suavidad. Si le gusta, le aprieto firmemente la espalda (sin romperla, hombre). Es que en la espalda hay una serie de terminaciones nerviosas que ponen la piel de gallina. Si no funciona, olvídala, es que no le gustas”.

Héctor LoveMachine, actor porno

Según Tomima Edmark, autor de “El libro de los besos”, los que no saben besar no saben lo que se pierden. Porque los que han vivido la experiencia hasta sus últimas consecuencias comprenden que detrás del beso se esconde la verdadera pasión. Según el autor, estas serían las cinco premisas para ese beso estremecedor:

1. Selecciona a la persona adecuada (por aquello de la comunión física y mental).
2. Elige un lugar propicio (privado mejor que público; silencioso mejor que ruidoso).
3. Escoge el momento oportuno (sin más distracción que el latir de los corazones).
4. Ve despacio y empieza con suavidad. Establece contacto visual con tu pareja porque los ojos te proporcionarán valiosísima información acerca de cómo se siente. Si los ojos no se encuentran, es aviso de retirada.
5. Inclínate hasta que tus labios y los de tu pareja se toquen levemente. Luego, déjate llevar, siempre teniendo en cuenta las sensaciones del

otro. Después de todo, el arte de besar es algo que debe saborearse, no aprenderse.

David D. Coleman, autotitulado experto en besos y autor de libros al respecto, señala que "muchos hombres son demasiado agresivos, ásperos, precipitados e incultos cuando besan. No conocen las cuatro **"pes"**: paciencia, pasión, parsimonia y presión adecuada, por lo que dejan pasar gran parte del placer. Además, ponen demasiado énfasis en el beso francés (con lengua incluida), y se lanzan a él con demasiada rapidez.

Los auténticos expertos son más sofisticados, y procuran no distraer la atención de su pareja o dar, burdamente, la impresión de que el beso es una formalidad para llegar a algo más". Otros pecados, según Coleman, son "tener un aliento atroz y, desde el principio, sincronizar el beso con otras maniobras de excitación demasiado bruscas".

En concreto, durante un beso se ponen en acción más de 30 músculos faciales. "Los labios, el interior de la boca y la lengua son de las zonas más exquisitamente sensibles del cuerpo humano", dicen en el Instituto Kinsey para la Investigación sobre la Sexualidad. *Cinco de los doce nervios craneales que afectan a las funciones cerebrales intervienen en el beso erótico* y debido a las conexiones neuronales de labios, lengua y mejilla con el cerebro, un beso permite detectar en la otra persona muchos datos, entre ellos la temperatura, el gusto y el olor, entre otros datos muy interesantes.

Besa como nadie

El besar de los amantes es mundialmente reconocido como uno de los afrodisíacos más poderosos y, por lo tanto, no es una más de las técnicas de hacer el amor, besar es un mundo en sí mismo, es una comunicación que estimula y refleja la total escala de acciones y experiencias comprometidas en las expresiones más íntimas de la sexualidad.

En una relación, el beso es un factor clave antes, durante y después del acto sexual, porque despierta el deseo y la sensualidad para tener un gran encuentro erótico. Pero el beso no sólo es un medio para llegar al sexo, sino que en sí mismo es un fin erótico que puede darles a ti y a ella una intimidad y placer sin límites.

El arte de besar

Los abrazos, las caricias, todas estas muestras de cariño nos matan, pero como los besos no hay nada igual. Y no únicamente se trata de una actividad deportiva y sana, porque has de saber que en un beso pones en movimiento 34 músculos faciales y consumen 18 calorías, y además de que se activan un buen número de neuronas.

Para la psicoterapeuta Cherie Byrd "del beso pueden depender la satisfacción de la pareja e incluso el futuro de una relación; un mal primer beso presagia una relación sentimental terrible". En su libro *La escuela de besar: siete lecciones de amor, labios y la fuerza de la vida*, da algunas guías básicas para que el beso sea un encuentro erótico que despierte el deseo y la sensualidad tuyos y de tu pareja.

Tipos de Besos

Los besos sexuales se dividen, según su localización, en: bucales, de zonas erógenas secundarias y zonas erógenas primarias.

Cazador: El que lo da es desbordado por la pasión y muerde los labios del otro. Se recomienda utilizarlo una vez, para no dejar secuelas. El que lo recibe siente que quiere ser "comido" por el otro, poseído.

Beso Ácido: Este beso se recomienda hacer solo en caso desesperados y demasiada excitación, se trata de que antes de besar a tu pareja pruebes algún cítrico es

recomendable el limón o la naranja esto le provocará una sensación de excitación y de dulzura.

El beso apretado: Cuando el labio inferior del hombre aprieta con mucha fuerza, hacia arriba y adelante, el labio inferior de ella o lo aprisiona entre ambos labios.

El beso pícaro: Se hace justamente cuando tu pareja está sacando la lengua aprovechas y se la muerdes suavemente.

Paso por Paso

Besa siempre como si fuera la primera vez. El énfasis que pongas al besar nunca será demasiado. Las caricias y las posturas sexuales son importantes, pero el beso es el acto más íntimo.

No te apresures. Disfruta el momento y relájate. No hay nada más impersonal y frío que un beso con los labios cerrados u ojos abiertos. Exprésate con sonidos de placer que le digan a tu pareja cuánto estás disfrutando la experiencia.

Capta el ritmo. Al principio intercambia una serie de besos lentos, suaves y cortos sin mucho ardor. Aunque el beso se vuelva agitado después, tus movimientos deben ser suaves y delicados en todo momento.

Besa en fases. Sé sensual y sexual al mismo tiempo, besándole en etapas largas, alternando con y sin lengua. Juega con los labios, atrapa uno de sus labios con los tuyos. Besa sus comisuras, extiéndete por todo su rostro. Entre beso y beso roza sus labios con la punta de tu lengua, sin meterla en su boca.

Da cuatro besos en uno. Primero dale un simple contacto de labios cerrados que le embriague y estremezca. Después unan sus salivas besándose de forma sencilla y serena. Luego metan su lengua en la boca del otro en busca de un contacto más penetrante

e intenso. Por último entrelacen sus lenguas de forma totalmente profunda.

Besa con la boca abierta. Si lo haces con los labios húmedos, le producirás sensaciones muy excitantes y placenteras conforme avanzas, acaricias y estimulas el interior de su boca.

Mordisqueea. Mete tu lengua en la boca de tu amor presionando un poco. Luego muerde con suavidad sus labios, de modo que el beso se vuelva un mordisco leve.

Explora. Recorre el interior de su boca con tu lengua, métela entre el labio y la encía y acaríciala, esto le dará un cosquilleo excitante. Recorre la parte inferior de la lengua y saboréala.

Friccióna. La lengua y los labios están llenos de terminaciones nerviosas placenteras que pueden llevar incluso al orgasmo. Lógralo poniendo tu lengua dura, métela y sácala de su boca con ritmo y fricción.

Succiona. Haz que sienta que todo su cuerpo se involucra en una caricia, succionando su lengua hasta llenarse ambos de deseo.

Colabora. Cuando tu pareja tome la iniciativa, coopera para que disfruten más. Limita los movimientos de su lengua y acógela con placer. Succionando levemente su lengua, estimularás y mostrarás cuánto te gusta lo que te hace.

Al finalizar la relación sexual es muy importante que beses con ternura a tu pareja en los labios, nariz, el cuello... de esta manera le demostrarás que esta persona es muy importante para ti y has sido capaz de transmitirle placer. No olvides que los besos posteriores al acto sexual son tan importantes como los preliminares.

Juegos Pre-Coitales

5. Tómate tu tiempo

Los juegos pre-coitales son muy importantes para las mujeres. No vayas directamente a la penetración, tomate tu tiempo y estimula las diferentes zonas erógenas de la mujer. Esto permite que la mujer se excite y lubrique, preparándola para la penetración. El sexo no debe ser reducido solamente a un acto de penetración y eyaculación. Muchas mujeres expresan que los juegos pre-coitales pueden ser tan o más importantes que la penetración.

El tocarse y acariciarse son actos placenteros, gratificantes, sensuales y sexuales. Desde la más tierna infancia, tocarse es crucial para el desarrollo emocional y para el correcto desarrollo de la propia imagen. En la edad adulta es importante fuente de satisfacción y comunicación. El tocarse, el acariciarse y el mimarse pueden ser actos enriquecedores y satisfactorios de comunicación sensual en sí mismos. Algunas personas parece que sólo lo consideran apropiado cuando va a seguir el coito o algún otro acto sexual, pero el verlos en un contexto tan limitado es infravalorar esta forma de contacto erótico. De todas formas, no es un acto obligatorio, ni un requisito para expresar una sexualidad libre y tampoco debe ser algo estructurado.

Muchas mujeres se quejan de que su pareja no las sabe desvestir. Se enredan con el sujetador o se les atraviesa un botón de la blusa. Y esta torpeza echa a perder parte de la magia del momento. Si notas que esto te ocurre, dile que sea ella quien continúe quitándose la ropa. Tal vez te obsequie con un sensual steep – tease.

O que te ocurra lo que decía Mae West: *“la mejor forma de hipnotizar a un hombre es quitarse de golpe el sujetador”*

Una de las razones por las que las caricias resultan tan poderosas y son gozadas tanto por las mujeres es que les excitan y relajan, preparándolas para el coito. Para las mujeres, el coito solo es bienvenido cuando se siente dispuesta y han tenido suficiente estimulación para que la vagina se lubrique y dilate a fin de recibir el pene. Sin la oportunidad de elevar el nivel de hormonas sexuales a través del beso y, sobre todo, las caricias, el coito puede ser muy incómodo para ella.

La mayoría de los hombres subestiman cuanto tiempo lleva este proceso, ya que sus propias erecciones se dan con mucha mayor rapidez.

Los besos mezclados con las caricias, deberían repartirse por todo el cuerpo de la mujer. La mayoría prefiere recibir las caricias iniciales en otras zonas, no en los pechos y genitales. Pero una vez que comienzan a excitarse, en realidad gozan con esos estímulos. Sin embargo, los pechos necesitan ser manipulados con más delicadeza hasta que ella esté un poco más excitada; luego le serán placenteros los besos, la succión y ser tocada. A la mayoría les gusta que se les acaricien y presionen las nalgas, así como recibir algunas palmadas suaves. Sólo cuando una mujer se ha excitado lo suficiente desea que su pareja acaricie sus genitales. El gusto de las mujeres no es universal, pero la mayoría prefiere que las caricias genitales sean suaves y que los movimientos adquieran fuerza y vigor solo cuando están a punto de alcanzar el orgasmo.

Juegos preliminares orales básicos

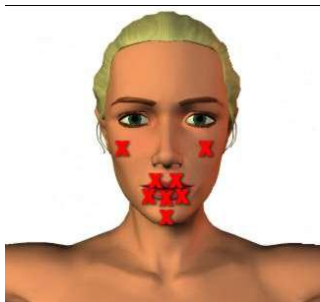
Ya que las estado besando y que ella te está respondiendo tan solo quítale los pantalones a tirones y péntrala justo entre las piernas y mueve tu lengua a velocidad supersónica. ¡No! ¡Esto es exactamente de lo que nos quejamos las mujeres! ¡Cuántos hombres son culpables de esto! A la mayoría de los hombres os gustaría salir con una chica y que de pronto ella se dejara caer de rodillas y que os empezara a succionar el pene, cuanto antes mejor. ¡Pero nosotras no somos

como los hombres! Las mujeres queremos ser seducidas y provocadas. Hasta los hombres que se preocupan por las mujeres caen en este error. ¡De 0 a la vagina en 5.2 segundos! Esto no es una carrera de seducción, son momentos que hay que hacer que se prolonguen tanto como sea posible.

Lo que desearas hacer es calentarla y complacerla. Mantén presente en tu mente “caliéntala” cada vez que le hagas el amor a una mujer. Cuando la calientas, incrementas su deseo sexual y excitación. Desearas volverla loca de deseo. No desearas ni siquiera tocar su vagina hasta que este goteando de lo caliente. Así que caliéntala primero.

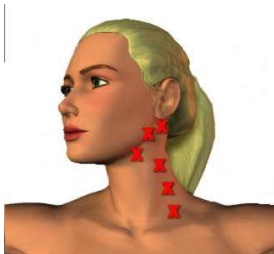
Entrando paso a paso al juego preliminar

Nota: Mientras leas esto imagínate a ti mismo haciéndolo con tu amante, real o imaginaria, para que las técnicas se conviertan en parte de ti y fluyan sin esfuerzo de tu parte cuando estés con una compañera. Si tienes una compañera, imagínalo una y otra vez para que todas las técnicas se conviertan en algo natural en ti.



1. Mientras la beses en la boca también desearas besarla en otras partes de su cara. Besa sus mejillas, su barbilla, besa o chupa sus labios según vayas avanzando (no le chupes en la cara, solo en sus labios, a la mayoría de las mujeres no nos gusta que nos chupen la cara)

También notarás que no menciono la frente porque esta es normalmente la parte donde nuestros padres y abuelos nos besan y es asociada normalmente con amor no sexual y en ese momento no desearas recordarle sentimientos no sexuales.

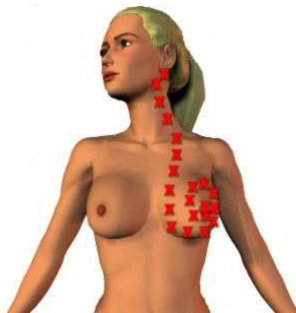


2. Enseguida muévete al área donde se junta su mandíbula, cuello y oído. Esta es un área muy sensible. Bésala muy suavemente, lámela y chúpala en esta área, muy tierna y lentamente. (Si le dices algo que sea con la voz muy suave, ya que te encuentras muy

cerca de su oído y cualquier cosa que digas con voz normal sería muy fuerte y podrías lastimar su oído y posiblemente quitarle la excitación)

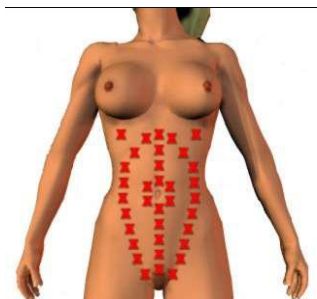
3. Ahora muévete hacia abajo por su cuello haciendo lo mismo que hiciste en el paso 2. Continúa con esto si ella te responde. Recuerda que cuando haces el amor a una mujer siempre puedes preguntar “¿Te gusta lo que te estoy haciendo?” De esa forma sabrás cuando si estás perdiendo el tiempo. Aunque conviene no preguntar demasiado.

4. A estas alturas deberías moverte a lo largo de la línea marcada en la Ilustración o en una línea parecida. Según vayas por esa línea bésala, chúpala y lámela. Muévete alrededor de la orilla de su pecho, primero besándola ligeramente, luego lamiéndola y



finalmente chupándola suavemente (no le chupes tan fuerte que le hagas un moretón) Cubre todo el pecho con besos pero no toques sus pezones todavía. Muévete de forma circular moviéndote cada vez más cerca.

Justo cuando llegues a la orilla de su pezón usa una de las técnicas que explico más adelante en “7. Estimular los senos” (puedes usarlas en el orden listado abajo o en cualquier orden que tu elijas pero el “Aliento Caliente” deberá hacerse primero.)



5. Ahora muévete hacia abajo sobre su abdomen lentamente, besándola, lamiéndola y chupándola suavemente según vayas bajando. Sigue alguno de los caminos señalados en la Ilustración o uno parecido. Haz círculos alrededor del ombligo.

Puedes probar suavemente dentro de su ombligo con tu lengua, pero muy ligera y suavemente. A algunas mujeres les gustara y a otras no. Si ella no lo disfruta detente. Y continúa con las otras áreas. Puedes cubrir el área completa como se señala en la Ilustración y pasar más tiempo en su abdomen. Deberás hacer esto por lo menos de 5 a 10 minutos. Recuerda que tienes que calentarla.

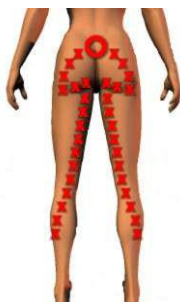
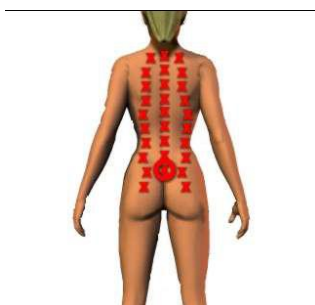
Nota 1: No le hagas cosquillas. Si ella es muy cosquillosa puede ser que te saltes el área donde sienta muchas cosquillas.

Nota 2: Estoy incluyendo muchas ilustraciones porque quiero cubrir hasta las técnicas e ideas más básicas, por si acaso eres una persona sin experiencia sexual de cualquier forma seas capaz de sentirte como un amante experimentado y sabrás exactamente qué hacer.)

6. En este punto puedes bajar a sus piernas o darle la vuelta e ir a su espalda, lo cual será muy agradable porque la mayoría de las veces los hombres se saltan la espalda si han empezado por el frente. Si decides ir a

su espalda, bésala, lámela, y chúpale todo alrededor de la cintura desde el abdomen, mientras le das vuelta para que quede boca abajo.

7. Cuando llegues a su espalda, continua con un movimiento suave siguiendo el patrón o camino de la Ilustración. recuerda mantener la idea de tu pasión y deseo por ella en tu mente y continua excitándola mientras la tocas suavemente con tus labios, luego con más presión, luego agrega tu lengua, chúpala y mordisquéala. Puedes también darle pequeñas mordidas que terminen con un beso en su espalda. Pasa al menos 10 minutos en su espalda.



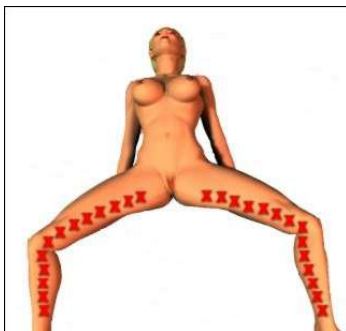
8. Después de su espalda desearas bajarte a sus nalgas y seguir el camino marcado en la Ilustración. Primero bajándote por un lado y regresándote y luego para arriba y abajo del otro lado. En ese momento puedes empezar a complacerla oralmente desde atrás o hacer que se

dé la vuelta. Suponiendo que se ha girado veremos lo que puedes hacerle.

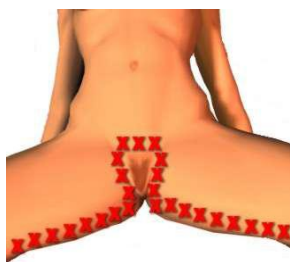
9. Después que ella se haya dado la vuelta deberás seguir aun con sus pies. Inicia ahora de nuevo. Besándola, lamiéndola, y usando todas las técnicas que habrás aprendido hasta ahora. Si eres de los que les gusta chupar los dedos de los pies ahora será el momento de hacerlo. Chupa cada dedo y frótalo. (Si sus pies no están limpios o tiene hongos en las uñas, o

heridas abiertas o ampollas, te recomiendo que te saltas la parte del juego oral en los pies). Ahora empieza en la parte superior de su pie y trabájala hacia arriba por el lado de adentro de las piernas, ya que esta área es mucho más sensible que la parte externa.

10. Súbete por la parte interna de sus piernas como se muestra en la ilustración. Luego llega justo a la orilla de su vagina lamiéndole en pases largos. Luego comienza por arriba en la otra pierna y baja hasta su pie, usando todas las técnicas que



has aprendido hasta ahora. (Esto la volverá loca, porque la excitarás y provocarás, ya que es raro que una vez que un hombre llega a la vagina se retire de la zona.) La estarás calentado como loca y le estarás mostrando quien está en control de la situación. Ahora sube por la pierna, todo de regreso hasta la orilla de su vagina.



11. Besa, lame y chupa toda el área alrededor a la izquierda y a la derecha de su vagina usando las técnicas explicadas hasta ahora. Lame debajo de su vagina en el perineo. (El punto que se encuentra entre su vagina y su ano) has esto por lo menos de 5 a 10

minutos.

12. En este punto podrás estimular su ano con tu boca también si así lo deseas. A muchas mujeres les gusta este tipo de estimulación buco-anal.

ADVERTENCIA: La estimulación al ano con la boca si no se hace con las debidas precauciones puede estar asociada con riesgos a la salud ya que hay bacterias que viven en el intestino grueso y en el colon que pueden causar serias infecciones y en tracto gastrointestinal superior (es decir la boca, estomago, intestino delgado), o en la vagina de tu compañera. Si quieres practicar la estimulación oral al ano, hay ciertas precauciones que debes seguir.

A. Debes conocer bien a tu compañera y saber que ella tiene buena salud, y está libre de Hepatitis o HIV.

B. Debes estimular el ano de tu compañera con tu boca únicamente cuando ella este recién bañada y/o se haya lavado el área muy bien con agua y jabón. Y no deberá haber evacuado desde que se haya lavado.

C. Nada que haya penetrado el ano de tu compañera deberá entrar en contacto con su boca, tu boca o su vagina. No recomiendo que penetres su ano con tu lengua. Si penetras su ano con tu dedo, asegúrate que no estimes oralmente su ano después de ese momento porque cuando sacas el dedo puedes arrastrar bacterias y/o heces desde adentro del recto hacia la parte externa del ano. También recuerda siempre con cual dedo penetraste su ano para que evites más tarde introducirlo en tu boca, o la boca de ella o en su vagina. Si sigues estas precauciones deberás estar seguro. Pero recuerda que si practicas la estimulación oral del ano lo estás haciendo bajo tu propia responsabilidad.

13. Ahora continuaremos con lo que tu estas esperando y ella ahora estará queriendo y necesitando, con tanto deseo que estará como una salvaje. ¡En estos momentos su vagina deberá estar goteando de lo húmeda! Así que empezaras a complacerla con las técnicas que después describiré.

6. Zonas erógenas

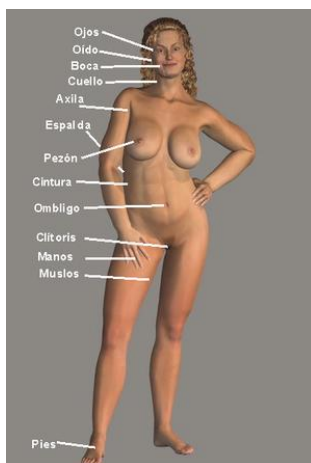
Los genitales y los senos no son las únicas zonas erógenas de una mujer. El cuerpo de la mujer posee un gran número de zonas altamente eróticas. Atrévete a descubrirlas, prueba las orejas, el cuello, los brazos, las manos, la espalda, la entre pierna, los muslos e inclusive los pies, los labios, la cara, etc.

La improvisación no es mala a fines de lograr el objetivo, pero ciertos “estudios” experimentales pueden ayudarla a disfrutar más del momento. El placer es enemigo de la rutina, anímese a explorarlo sin inhibiciones.

El cuello, es sin dudas, una de las zonas más erógenas y desconocidas del cuerpo. En su parte posterior, más precisamente detrás de la oreja, se encuentra un punto que causa placenteras sensaciones, con sólo rozarlo en la superficie.

La impresión aumenta con la ayuda de besos suaves y una respiración progresiva en aumento, cada vez más profunda. Tanto con las manos o la boca, a la mayoría de las mujeres les encantará que les mecen el cabello lejos de la nuca, para acariciar esta zona suavemente, besarla, lamerla, y morderla levemente.

Los lóbulos de las orejas son en extremo sensibles a la excitación y pueden ser acariciados con suavidad, pero algunas mujeres reaccionan con tanta violencia al toque de sus lóbulos que pueden llegar a tener un orgasmo a causa de una simple caricia. Acércate a su oreja y cuchichéale algo como, "esta noche es tu noche", para



luego tomar su lóbulo con la boca y dejar que tus labios húmedos se deslicen por toda la oreja. También puedes mordisquear suavemente los lóbulos. Antes de hacer nada de esto, separe con sus manos el cabello de ella lejos de su oreja.

El rostro de una mujer tiene varias zonas eróticas que incluyen la línea de crecimiento del cabello, sienes, frente, cejas, párpados y mejillas. En general, las mujeres prefieren las caricias sutiles a que les toquen plena y directamente el rostro. Para la mayoría de ellas, la boca es una de sus zonas más erógenas y puede ser estimulada con rapidez con las yemas de los dedos y besos. Sin embargo, la estimulación de la boca de una mujer puede encender todo su cuerpo y producir un efecto directo en la excitación de sus órganos genitales. Usa las puntas de tus dedos índices y medios para acariciar su rostro. Entonces, emplea toda una mano para jugar con el cabello, para luego darle masajes en la cabeza con la punta de todos tus dedos. Hazlo suavemente. Una variación: descansa la cabeza de ella en tu pecho, y al hacer esto fíjate si tiene una reacción relajada y positiva.

Los senos, son una zona erógena obvia pero es más excitante cuando no se dirige directamente a los pezones. Comenzar con roces circulares alrededor, antes de posar las manos sobre ellos suavemente.

Otra zona sensible a ciertas estimulaciones sensuales, es la de las costillas, pero no en su totalidad, sino en la parte más cercana a los senos. La manera de estimular esa zona es ejerciendo una presión suave y recorriendo de manera ascendente hasta las cercanías de los pechos, usando los dedos, la lengua o algún elemento liviano y sensual como la hoja de una pluma o cualquiera que pueda imaginar. La inventiva es un buen estimulante sexual.

Una de las cosas más espléndidas para las mujeres, es darlas vuelta boca abajo, y lamerles y besarles suavemente la espalda, comenzando lentamente por su

nuca y finalizando en la entrada de sus glúteos. Trata de que los besos y lamidos sean lentos y suaves, apenas rozando la piel.

El abdomen es otra zona erótica. Pon tu cabeza frente a ambos lados de la cintura de ella, y besa el abdomen de un lado al otro, de forma esporádica, para mantener la sorpresa sobre los lugares que besará. Pasa la lengua alrededor de su ombligo y frota suavemente la punta de tu nariz en él.

El ombligo es una zona caliente, a muchas mujeres les produce cierto cosquilleo en un principio, pero con la aplicación de ciertos elementos erotizantes como una cereza -o cualquier fruta que imagine- se transformará en un punto fundamental del recorrido sexual.

En plena exploración, no olvides pasar por los muslos. En su parte interior se puede encontrar un mundo de sensaciones independientes de la zona genital. La parte interior de las piernas puede ser estimulada a través de aceites y lociones aromáticas, y masajeadas suavemente, produciendo una excitación increíble. Si ella está desnuda o llevando muy poca ropa, abre sus piernas y tómate unos minutos para acariciar la parte interior y exterior de sus muslos, con los dedos y los labios (pero no mordisquees). Y mantente lejos de la vagina... por un tiempo. Pasa la lengua suavemente por el área ubicada al lado de los labios mayores de la vagina, y luego termina en su muslo superior con un lamido a presión.

El área más erógena de cuerpo de la mujer es el perineo, un área de piel situada entre la vagina y el ano. Si el hombre apoya toda su mano sobre esta área, con los labios exteriores de la vagina cerrados, y la presiona con vigor o la masajea, puede excitar con rapidez a una mujer debido a la densa red de terminaciones nerviosas que confluyen en esa zona.

Tanto los labios exteriores como los labios interiores del área perineal también son en extremo ricos en terminaciones nerviosas y constituyen una gran zona erógena en todas las mujeres experimentadas sexualmente.

Sin embargo, los labios interiores son mucho más sensibles, en especial a lo largo de la superficie interior, en la hendidura de la vulva. La mujer experimentará una gran excitación si su compañero presiona con ambos labios y masajea con firmeza las partes sensibles de la vulva.

Las nalgas son otras zonas erógenas con muchas terminaciones nerviosas que pueden ser estimuladas con facilidad por medio de palmadas o fricciones.

La parte posterior de las rodillas es otra zona secreta del “cuerpo que no exploramos” en donde muchas mujeres se aplican perfume para atraer la atención de su pareja, incitándola a besarla o acariciarla suavemente, como inicio del recorrido hacia los muslos. Si ella está de espaldas, levántale una pierna a la vez, para acercarse y besarle la parte trasera de la rodilla. Besa y lame suavemente todo esa área, y sus partes circundantes pero no mordisquees ni pases la lengua con mucha presión, ya que esta área, es más sensible a los toques suaves.

Tanto si haces el amor como si solo estás comenzado con unas caricias estimulantes, coloca los tobillos de ella en tus hombros y frótalos con masajes fuertes, con las manos hacia atrás. Acarícialos con tus manos y luego bésalos, de un lado al otro. Haz pequeños círculos con tus dedos para agregar erotismo. En este caso, nunca debes usar tus dientes.

La muestra más clara de que el cuerpo es una zona erógena en su conjunto es la punta de los pies. Si se mantiene una cuidada higiene de la zona, un buen masaje puede ser fundamental para terminar de

relajarse y predisponerse a la plenitud sexual. Tanto si desea iniciar la relación sexual como si simplemente quieres ayudarla a relajarse luego de un día movido, el frotar los pies de tu mujer logrará cosas increíbles. Utiliza algún aceite de masaje o crema para el cuerpo, y comienza frotando cada uno de los dedos hasta llegar al talón. Un consejo: asegúrate de frotar sus pies con mucha presión, para no hacerle cosquillas. Y si los pies están limpios, chúpale los dedos más pequeños (antes de poner las cremas o aceites).

Con las palmas de las manos de ella hacia arriba, usa ambos pulgares de tus dedos para frotárselas suavemente, y utiliza el resto de tus dedos para frotar simultáneamente el otro lado de la mano. Ve hacia abajo con cada dedo hasta que hayas logrado frotar la mano entera. Pon el dedo medio de ella en su boca, y chúpalo suavemente, para luego pedirle que ella haga el mismo.

Nuevamente, con las palmas de ella hacia arriba, toca sus muñecas con las puntas de sus dedos, así como también los antebrazos, al tiempo que le hablas con ternura. Después que unos pocos minutos de caricias, usa los labios, los dientes y la lengua para lamerla y mordisquearla suavemente en el centro de la muñeca.

No obstante, no existen formulas científicas para encontrar ese punto de sexualidad ideal, cada mujer siente y vive diferente y, por ende, encuentra la excitación en diferentes formas. Hay una pista, fíjate dónde y cómo ella te acaricia, suele ser lo mismo que ella desea recibir.

Lo que sí se puede asegurar, es que la imaginación es la herramienta de creación erótica más importante y no hay nada más placentero que explorar las sensaciones.

7. Estimular los senos

Los senos son extremadamente sensibles, no los trates con rudeza, no los aprietes, no los muerdas con fuerza. Préstale tu atención a todo el seno y no sólo al pezón. Muchos hombres piensan que sólo la estimulación del pezón excita a la mujer. Los besos y caricias en todo el seno ofrecen sensaciones muy placenteras y excitantes.

Un error muy frecuente es que muchos hombres, cuando toman el seno de una mujer en sus manos, actúan como el ama de casa en el supermercado probando melones. Además, ¿quién les dijo a los hombres que morder con fuerza el pezón a una es algo estimulante? ¿Te gustaría que te mordieran un testículo? Hay caricias que un hombre hábil puede hacer con los dientes y lengua, pero no me refiero a esas mordidas que pareciera que quieren desinflártelas. Tampoco juegues tanto con los pezones entre tus dedos como tratando de sintonizar una emisora de radio. Me imagino que tú no caerás en estos errores.

Generalmente los pechos son erógenos en alto grado y desempeñan un papel vital en la excitación sexual. La succión, mordisqueo, lamido, golpe, y el presionarlos con suavidad originará que los pezones se pongan erectos, lo que es una cierta señal de excitación. Sin embargo, hay una gran diferencia en la reacción de diferentes mujeres al mismo estímulo, así que es importante descubrir lo que a cada una le gusta o molesta.

El aliento caliente: Antes de tocar su pezón, exhala tu aliento más caliente sobre su pezón, pero no la toques realmente.

La lengua como remolino: Mueve como un remolino la punta de tu lengua alrededor de la aureola de su pezón cada vez más cerca de la punta del pezón. Empieza lentamente y hazlo cada vez más rápido si lo

deseas. Puedes hacer esto mientras ella lo esté disfrutando. Pero no lo hagas por tanto tiempo que ella se aburra con la sensación. Cambia de técnicas después de un minuto o dos.

La lengua temblorosa: Tiembla la punta de tu lengua para atrás y adelante sobre su pezón erecto. Empieza lentamente y continúa más rápido si lo deseas. Puedes hacer esto mientras ella lo esté disfrutando. Pero no lo hagas por tanto tiempo que ella se aburra con la sensación. Cambia y alterna las técnicas.

La chupada: Lentamente lleva el pezón dentro de tu boca y suavemente chúpalo y frótalo con tu lengua, labios y boca. Presiona el pezón entre tu lengua y tu paladar.

La chupada y el remolino: Chúpale como se acaba de explicar, luego cuando el pezón este dentro de tu boca, da vueltas a tu lengua como remolino alrededor de su pezón. Empieza lentamente y continúa más rápido si lo deseas.

El mordisco: Muerde muy, muy suavemente su pezón con tus dientes. Si tienes alguna parte quebrada o filosa en tus dientes deberás saltarte esta técnica. Solo desearas mordisquear su pezón muy suavemente. Esto deberá hacerse durante 30 segundos como mucho. (Una buena forma de practicar esto es poniendo una uva en tu boca y juega con ella mordiéndola con tus dientes pero sin romper la piel de la uva)

La gran chupada: Esta vez cuando chupes el pezón mete en tu boca tanto como puedas del área circundante del pecho y suavemente chupa y soba con tu lengua. Empuja el pezón y el pecho contra tu paladar con tu lengua como se menciono anteriormente.

El aliento fresco: Ya que su pezón se encuentre húmedo, si soplas con un aliento frío de tu boca le proporcionarás una sensación fresca en su pezón, haz esto de 15 a 30 segundos. Después de hacerlo continúa inmediatamente con "La Chupada y el

Remolino”, tu boca caliente se sentirá muy agradable después de la sensación del aliento fresco.

Usa las técnicas de arriba primero en un pecho y luego en el otro, una a la vez y luego de regreso. Hasta puedes juntar sus pezones y chuparlos al mismo tiempo (si sus pechos son lo suficientemente grandes) ¡Haz todo esto durante por lo menos de 20 a 30 minutos! Ella te amara por eso. La mayoría de los hombres solo se entretienen un par de minutos en los pechos de las mujeres, como si solo fueran de paso para abajo o como si los estuvieran apresurando.

Pero ahora vas a demostrarle que eres un hombre que no solo aprecia sus pechos sino que para ti son un destino más que algo que se encuentra de paso según bajas a su vagina. Vas a demostrarle que eres un hombre que goza completamente a las mujeres y que sabes cómo hacer el amor a una mujer y satisfacer sus deseos sexuales.

8. Estimular el clítoris

Cuando estimes manualmente el clítoris, no lo hagas con fuerza. El clítoris es tan o más sensible que el glande de un hombre. Algunas mujeres no toleran la estimación directa de él a menos que se encuentren muy excitadas. Al principio, estimula las zonas alrededor del clítoris, y progresivamente, a medida que ella se excite más, estimúlalo directamente.

El clítoris es la parte sexual más sensible de la mujer y la más fácil de estimular si el hombre aprende a hacerlo con suavidad, destreza y sin precipitación, si se utilizan los dedos deben estar bien lubricados, con secreción vaginal o saliva para minimizar la irritación. Para provocar sensaciones más satisfactorias en toda el área del clítoris, hay que utilizar toda la mano, la palma o el reverso de la mano, todos los dedos y no solo uno o dos, existen dos tipos principales de movimiento, que son el circular y el ondulatorio.

Para el movimiento circular se apoya la mano sobre el área del clítoris, y se presiona suavemente con la palma o los dedos haciendo movimientos suaves en forma circular. Se dirige la mano hacia arriba a fin de que el talón de la misma se coloque justo sobre el clítoris en la parte superior de la vulva, permitiendo que descansa parcialmente en el hueso púbico por el otro extremo, con el que se puede presionar con firmeza al friccionar. Para los movimientos vibratorios, se coloca la mano sobre el área púbica y se hace vibrar con rapidez, tratando de tocar el clítoris con los dedos.

Luego se puede poner un dedo a cada lado de los labios vaginales haciéndolos vibrar a continuación de lado a lado. Muchas mujeres también gozan al ser penetradas por un dedo, a la vez que su clítoris recibe estimulación, es importante asegurarse de que las uñas están cortadas y limadas antes de introducir un dedo en la vagina, los demás dedos se pueden mantener doblados hacia adelante a fin de que los nudillos continúen presionando contra el clítoris.

La estimulación del clítoris con el extremo del pene erecto es una sensación en particular placentera para muchas mujeres, ya que la mayoría piensa que la presión indirecta es más agradable y estimulante.

9. Lubricar

Durante la estimulación manual del clítoris muy importante que la zona genital esté bien lubricada. Si no lo está, es muy probable que le causes dolor. Antes de estimular los genitales; acaricia, besa y toca otras zonas de su cuerpo. Esto ayudará a que la mujer se excite y que sus genitales empiecen a lubricar.

“El dedo no es sólo un sustituto del pene, es un complemento y como tal hay que saber usarlo. Desliza uno entre sus labios exteriores y muévelo con suavidad hasta que la vagina se humedezca. Los labios describen una línea recta hacia el clítoris. Una

vez que se halla humedecido, péntrala con solo un dedo. Algunos hombres (los más brutos) creen que si un dedo da placer, cuatro darán mucho más placer. Están equivocados”.

Selena Castillo, lesbiana y peluquera

La lubricación vaginal se considera la primera fase de la respuesta sexual femenina y también la excitación (equivalente a la erección masculina), acompañada de la segregación de un líquido transparente característico, llamado flujo vaginal, producido por las glándulas de Bartolino, que se encuentran en las paredes vaginales, encargadas de lubricar los genitales, para facilitar la penetración de manera sencilla y sin dolor.

Se produce por dilatación de los vasos sanguíneos perivaginales y extravasación de líquidos a través de las paredes de la vagina. La lubricación vaginal es el “exudado” de la sangre que acude masivamente a la zona de la pelvis. Es necesaria una afluencia de aproximadamente 500 cm³ de sangre a la zona alrededor de la vagina, para lograr una adecuada lubricación que no haga dolorosa la penetración vaginal.

Los dos tercios internos de la vagina se alargan y distienden preparándose para recibir el pene. Los labios menores de la vagina se congestionan y aumentan de tamaño. El clítoris se dilata y queda más expuesto al contacto.

Una lubricación escasa puede ser traba para una penetración cómoda, siendo al mismo tiempo dolorosa casi siempre. Si es excesiva puede disminuir la sensibilidad durante el acto, tanto en el hombre como en la mujer.

La falta de lubricación se puede paliar por medio de lubricante íntimo; debiendo conocer, que en algunos casos esa escasez puede producirse por varios motivos

personales como la desmotivación, posiblemente subsanable participando en juegos sexuales o haciendo realidad alguna fantasía sexual, o por enfermedad que requerirá la asistencia de un especialista.

Esta sequedad vaginal es una de las causas principales de la dispareunia, dolor durante la relación sexual. Puede estar originada por múltiples causas, principalmente *orgánicas* o *psíquicas*.

Causas orgánicas. La falta de estrógenos en el organismo es la causa que suele darse con más frecuencia para que exista sequedad. Típico de las mujeres con menopausia o cerca de pasar a esta fase y también en las que tienen un ciclo menstrual alterado, éstas últimas suelen solucionar más fácilmente su problema debido a que responden mejor al tratamiento adecuado mezcla de estrógenos y lubricantes.

Algunos anticonceptivos también son responsables de la sequedad, según sus efectos secundarios, por ejemplo los que tienen entre sus componentes excesos androgénicos y son bajos en estrógenos a la vez. La solución está en cambiar de método anticonceptivo. Algunos medicamentos además de equilibrar desajustes corporales también son capaces de bajar la producción de lubricación vaginal.

Otras causas a las que se les da menos importancia pero que pueden motivar una disminución de la lubricación son: el período post-parto, el período de lactancia, la diabetes, una intervención quirúrgica o una infección vaginal.

Causas psíquicas. El principal motivo es el conjunto de temores que se tengan respecto a la sexualidad, verdaderos o falsos, influyen en la facilidad para lubricar vaginalmente. Es importante saber que las mujeres a las que no les resulte agradable el sexo o la pareja (porque no esté totalmente satisfecha, sepa que sólo busca su placer masculino, no exista la

preparación adecuada), serán las más propensas a tener sequedad vaginal, algunas veces el lugar de encuentro para realizar el acto sexual también influye.

Suele darse más en diversas culturas y religiones actuales donde el sexo sigue siendo tabú, algo que constituye pecado. Cuando estas mujeres están preparadas para realizar el acto sexual, superados los juegos preliminares y con una buena lubricación, debido a la educación y al temor que le provoca, son reacias a llegar hasta el final de manera inconsciente.

Otra causa puede ser la frecuencia con que se mantienen relaciones sexuales, las mujeres con relaciones esporádicas son más asiduas a tener sequedad que las que mantienen una vida sexual activa, independientemente de la edad u otro factor.

Utilizar un lubricante

Ya lo utilices para facilitar las relaciones sexuales o hacer que los juguetes sexuales sean más cómodos, o sencillamente por placer, el lubricante íntimo proporciona caricias amorosas bastante más intensas.

¿Por qué utilizar un lubricante íntimo?

A veces, la penetración es difícil o molesta. Añadir un poco de “material” permite realizar juegos pícaros mucho más agradables. Un lubricante íntimo puede convertirse en tu mejor aliado: a diferencia de la saliva que aunque pueda resultar agradable al principio tiende a evaporarse, deja la piel pegajosa y termina por dar un olor no muy erótico, el gel lubricante se enfrenta a las incomodidades de manera discreta. Además es hipoalergénico y perfectamente compatible con todos los preservativos, que no es el caso de la vaselina, utilizada durante mucho tiempo (puede dañar el látex, creando poros, y causar irritación).

¿Cuándo utilizarlo?

Se aconseja el gel íntimo en caso de sequedad vaginal. Sustituye al mecanismo de lubricación natural y permite encontrar sensaciones agradables en el momento de la penetración. Recomendado para la utilización con los sex toys y otros objetos, el gel lubricante proporciona un contacto más suave y permite evitar la irritación causada por una utilización prolongada. Por último, suele ser un aliado indispensable para una penetración anal sinónima de dulce y placentera, ya que el ano, aunque excitado, no tiene función lubricante.

Un gesto sencillo

Fácil de usar, el gel íntimo puede convertirse en un juego adicional de vuestros preliminares. Basta con colocar una pizca de gel en la entrada de la vagina, ano o pene o incluso el sex toy justo antes de la penetración y jugar con los dedos para extenderla bien. Se acabaron las sensaciones desagradables. Cuidado si lo utilizas con un preservativo: demasiada cantidad hará que el látex se deslice demasiado y puedes perderlo.

Una elección cada vez mayor

Como los preservativos, la selección de lubricantes íntimos hoy en día responde a todas las necesidades y satisface todas las peticiones. La mayoría de los geles tienen una base de agua: no se pegan, no manchan, son inodoras y se limpian con facilidad. Sin embargo, en cuanto a su composición, no se pueden utilizar en la bañera o en la ducha, ya que se disuelven con el agua. Para los retozos acuáticos es mejor utilizar los lubricantes a base de silicona. Éstos poseen un poder lubricante más elevado e incluso se pueden utilizar como aceite para masajes en todo el cuerpo

Atención: nunca utilices un lubricante a base de

silicona con los juguetes sexuales de silicona. Son incompatibles. En caso de duda, opta por uno de base de agua.

Placer y glotonería

Para dar a tus ojos amorosos un gusto irresistible y más goloso, juega con los perfumes. Numerosas marcas proponen gel de colores y aromáticos, para caricias bucales más sabrosas o para relaciones sexuales más exóticas. Fresa, kiwi, melocotón, caramelo, frambuesa, chicle, chocolate o hasta fruta de la pasión... una variedad de vértigo. Los lubricantes son comestibles, son fórmulas sin azúcar ni colorantes y 100% compatibles con los preservativos.

¡Diviértete!

Para variar el placer y las sensaciones, utiliza tu imaginación. Para subir la temperatura (y para los que no estén muy motivados con la idea de poner gel frío en las partes íntimas) temple el lubricante durante algunos segundos entre las palmas de tus manos antes de aplicarlo. Al contrario, para un escalofrío de placer, añade un toque de frescura dejando el tubo en un lugar frío durante unas horas antes de la relación.

Normas

Si los lubricantes íntimos facilitan los movimientos de penetración, también facilitan el transporte de bacterias. Para preservar la flora vaginal de una posible contaminación de gérmenes, se aconseja evitar todo contacto entre la mucosa y el gel. Si quieres practicar una penetración vaginal después de una penetración anal, es preferible limpiar el lubricante y volver a poner gel limpio sobre el pene antes de pasar al acto.

10. Estimular la vagina

Como la boca, la entrada de la vagina es rica en terminaciones nerviosas y reacciona con intensidad a toda clase de caricias, siendo la última la del glande del pene. Las caricias con los labios y la lengua de un hombre allí, puede llevar al éxtasis a algunas mujeres.

Si introduces tus dedos en su vagina, asegúrate que la vagina esté bien lubricada, de lo contrario le vas a causar mucho dolor a tu pareja. Introducir muchos dedos a la vez puede causar mucho dolor, como regla, si no estás seguro de cuántos dedos tu pareja puede aceptar sin causarle dolor, empieza introduciendo uno, y luego pregúntale si desea que introduzcas otro y así sucesivamente. Asegúrate que tus uñas estén bien cortadas y que tus dedos se encuentren limpios, de lo contrario puedes causarle heridas e infecciones.

Juguetes sexuales

Algunos juguetes sexuales vienen utilizándose desde hace miles de años, como es el caso de los consoladores, también conocidos como dildos. Otros juguetes sexuales fueron diseñados para fortalecer la musculatura pélvica y combatir la llamada "histeria femenina" durante la época victoriana de finales del siglo XIX.

Lo más común es emplearlos a solas para auto complacerse, como una manera de aumentar el placer durante la masturbación. También se usan durante el acto sexual en pareja para acrecentar el placer sexual. Por ejemplo, la mujer puede utilizar un vibrador para estimularse el clítoris mientras el hombre la penetra vaginalmente.



La pareja también puede emplear juguetes sexuales como parte de sus fantasías sexuales o juegos sexuales; así se suele producir una mayor excitación por el morbo de ver que algo ayuda a la hora de realizar el acto sexual. Los espejos también se suelen usar como participante del juego. El ver reflejada la figura mientras se intenta alcanzar el clímax puede producir sensaciones excitantes.

Existe gran variedad de juguetes sexuales en el mercado, desde los que se utilizan superficialmente para estimular la cara, el cuello, los oídos y la piel en general, hasta objetos que sirven para ser introducidos en la vagina o el ano.

Algunas personas usan frutas con formas sugestivas que sirven para ser introducidas o frotadas en las diversas zonas erógenas del cuerpo.

Objetos que sirven para estimular la vagina y el clítoris

Un *consolador* o *dildo* es un dispositivo que no vibra y se utiliza para el estímulo sexual de la vagina o del ano. El consolador se puede usar de manera estática mientras se estimulan otras partes del cuerpo, o con movimiento, para crear más estímulo interno.

Un *consolador de dos extremos* es un consolador largo, generalmente flexible con ambos extremos diseñados para la penetración. Permite la penetración mutua entre dos personas y es muy común durante el sexo entre lesbianas.

Los *vibradores* son dispositivos previstos para estimular los nervios del cuerpo. Los vibradores se crearon como remedio curativo de lo que en la época victoriana se conocía como histeria femenina. En la actualidad existe una amplia gama de formas y de tamaños que permiten su uso externo e interno. Las mujeres los utilizan mayormente para estimularse el clítoris, para lo que se crearon modelos diseñados con ese propósito exclusivo.

Las bolas de Ben Wa o *bolas chinas* son bolas de metal huecas que tienen dentro bolas más pequeñas. Se insertan vaginalmente y se pueden emplear dentro de la vagina durante un largo período de tiempo. El balanceo interno que se realiza cuando la mujer se mueve sirve para realizar los orgasmos. Las bolas también permiten a las mujeres con problemas vaginales ejercitar los músculos pélvicos que ayudan a alcanzar el orgasmo.

EL FAMOSO PUNTO G

¿Qué es? ¿Dónde está? ¿Cómo se estimula?

Introducción. Durante años la existencia del Punto G ha sido razón de varios debates entre la comunidad masculina. Para muchos esto no es más que uno más de los tantos inventos de las mujeres. Para otros es causa de preocupación por no saber cómo estimularlo. A otros no les importa el tema. Y unos cuantos saben donde se encuentra y como estimularlo. Bueno, si no eres de este último grupo, no te preocupes, ya que aprenderás lo más importante que hay que saber sobre el tema. Las mujeres dicen tener dificultad en localizar y estimular el punto G por sí mismas (salvo

que usen un consolador, un vibrador del punto G o aparato similar) pero no tienen dificultad en identificar la sensación erótica cuando esta área es estimulada por una pareja.

El problema de tratar de localizar el Punto G (La G es la Inicial de quien la descubrió científicamente: el médico alemán Ernst Gräfenberg), por sí mismas es que se necesitan dedos muy largos o una vagina corta para alcanzar el área mientras yacen acostadas sobre la espalda. Cuando se estimula el punto G y comienza a hincharse, por lo general, puede sentirse como una pequeña alubia esponjosa y en algunas mujeres se hincha hasta alcanzar el tamaño de una moneda. Al experimentar con el punto de Gräfenberg necesitará aplicar una presión mayor que la que hace en el clítoris y puede sentir una sensación interna mayor que la que se siente con la estimulación del clítoris.

El punto G implica que ciertas células del embrión humano se desarrollan de una u otra forma dependiendo de si corresponde a un varón o a una hembra. Así en las niñas, en la zona donde podría haber estado la próstata aparece la zona del punto G. Algunas autoridades médicas son escépticas sobre la existencia de éste punto pues es muy difícil de ubicar mediante autopsias y solo adquiere un tamaño relevante mediante la excitación sexual. El Punto G es un área muy sensitiva a la estimulación dentro de la vagina y es el principal punto de la excitación femenina, añadiendo placer y nuevas sensaciones.

Existencia del Punto-G. El Punto G fue nombrado en honor a Ernst Gräfenberg que fue el primero en reunir información sobre esta área. A pesar de que algunas dudas sobre el Punto G existen, muchas mujeres han sentido intenso placer por la estimulación de la sensitiva área que se encuentra a 5 centímetros dentro de la vagina cerca a la parte frontal del cuerpo. Se dice que el Punto G es el equivalente en las mujeres a la próstata. Algunas mujeres han encontrado que eyaculan un fluido si tienen un orgasmo por la

estimulación del Punto-G, e investigadores de Canadá y los Estados Unidos dicen que la composición del fluido es muy similar a la secreción de la próstata. Anatómicamente, el Punto G es el área debajo de la cavidad esponjosa de la uretra. Esto explica parcialmente su rol en la eyaculación femenina. Como todas las mujeres tienen una cavidad esponjosa de la uretra, todas las mujeres tienen un Punto-G. La pregunta es si le gusta que se le estimulen y si han empleado la técnica adecuada y la presión suficiente en el para que haya sido estimulado. Mientras que muchas encuestas nos enseñan que un gran número de mujeres dicen no haber disfrutado o notado la estimulación al Punto-G, se sospecha que esto es debido a la falta de conocimiento que tienen los hombres sobre este misterioso punto.



Localización del Punto-G.

El Punto G es una masa de tejido nervioso con forma de alubia, localizado entre la parte posterior del hueso púbico y la parte superior del cérvix. El tamaño y la ubicación del Punto G varían entre las mujeres, pero es normalmente del tamaño de una moneda mediana

y se encuentra entre 5 y 8 centímetros dentro de la vagina. Las mujeres en ocasiones son incapaces de encontrar su propio Punto-G.

¿Cómo encuentra el hombre el Punto G de su pareja?

Primero la mujer se debe acostarse boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies sobre la cama con una almohada debajo de sus caderas. El hombre debe insertar sus dedos, preferentemente el medio, dentro de su vagina aproximadamente cinco centímetros apuntando a su ombligo. Debe presionar con uno o dos dedos contra la pared frontal de su

vagina aplicando un poco más de presión de la usual, debido a que el Punto G está rodeado de tejido y se encuentra dentro de la pared vaginal. Debe mover muy suavemente los dedos de lado a lado. Ahora viene la parte difícil, porque se supone que ella te tiene que decir el momento en que su hombre está estimulando el punto adecuado. Se supone que algo se va a hinchar y poner firme, de la misma forma que lo hace el tejido eréctil del pene. Es muy recomendable emplear lubricante a base de agua, que se adquiere en cualquier farmacia, porque los que son a base de aceite rompen el látex y pueden provocar vaginitis cuando se emplean en la vagina.

¿Cómo estimular el Punto-G? Hay distintas alternativas, a saber: La mejor forma de estimular el Punto G durante la penetración, es por atrás o de "perrito" porque el pene presiona contra la pared frontal de la vagina, particularmente cuando el hombre está encima de ella y no justamente detrás y ella tiene una almohada debajo de su región púbica.

Para estimular el Punto G directamente, has que ella se acueste sobre su espalda y colócate entre sus piernas. Ahora, mientras estimulas su clítoris con el pulgar de la mano, introduce dos dedos lo más profundamente y confortablemente posible dentro de la vagina y frota contra la parte interior de la abertura vaginal, presionando hacia arriba con las yemas de los dedos hasta que estés tocando su Punto-G. Mueve tus dedos de lado a lado aplicando presión hacia arriba.

O también lo puedes hacer en movimientos circulares, con una firme y consistente presión en la pared vaginal. Introduce y saca tus dedos dentro y fuera de la vagina simulando la penetración y ejerce presión al momento que sacas los dedos para que el Punto G se vea implicado en la tarea. La satisfacción de la mujer aumenta si le practicas sexo oral mientras que estimulas su clítoris y el Punto-G.

Otro método es: La mujer esta recostada sobre su estómago con sus piernas abiertas y sus caderas elevadas. Inserta tus dedos con la palma hacia abajo dentro de su vagina y explorar la pared frontal. Ella tiene que mover su pelvis para hacer contacto con tus dedos. Cuando ella esté muy excitada, pasa tu otra mano debajo de su abdomen, arriba del vello púbico y presiona suavemente.

Sexo Oral – Fellatio

11. Con permiso

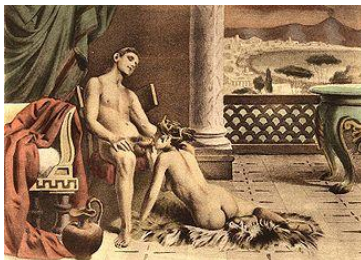
¡No, es no! Si tu pareja no desea hacerte sexo oral, debes respetar su decisión. No intentes introducir tu pene en su boca a la fuerza.

Porqué a muchas mujeres no les gusta chupar un pene:

- 1.- Porque es egoísta y no es recíproco
- 2.- Porque hueles mal
- 3.- Porqué tu vello púbico está desordenado y constantemente se le mete en la boca
- 4.- Toma una eternidad que acabes
- 5.- Tú insistes en que chupe y ella odia el sabor

Y no menos importante...

- 6.- Ella pretendía que le gustaba pero fue tan solo para que formalizaras con ella



Como puedes notar, las cinco primeras cosas mencionadas arriba son fáciles de resolver. Si no dejas de ser egoísta tarde o temprano no solo el sexo oral será lo que dejarás de recibir. Y no cuesta nada bañarse con abundante agua y jabón antes de un encuentro, además de recortar la maleza de tu vello púbico y si se trata entre escoger entre no

recibir nada de sexo oral o que ella no quiera tragarse tu pene, ¿cuál gana?

Pero, ¿qué diablos puedes hacer ante el hecho de que cuesta una eternidad llegar al orgasmo cuando ella te chupa el pene y ella se cansa de hacerte el trabajito con su boca y sus manos?

Dejémonos de estupideces; a los hombres le gusta que les mamen el pene más por la estimulación mental y visual que por la estimulación física. A menos que estén en la adolescencia (o seas un virgen que ni se masturba), la estimulación de la boca de una mujer no se compara para nada a la de tu mano experta o la de una vagina excitante.

Esto quiere decir que una mujer tiene que esforzarse por más tiempo si quiere llevarte hasta el clímax. Ella pronto se dará cuenta que los beneficios que ella recibe contra terminar con su boca cansada y su cuello adolorido simplemente no valen la pena, ¡ni tu pene!

Riesgos

En las relaciones orales, al haber contacto entre la mucosa bucal, el líquido preseminal y el semen, es posible el contagio de alguna infección de transmisión sexual (sífilis, gonorrea, VIH, etc.), siempre y cuando uno de los dos miembros de la pareja esté infectado.

El riesgo real es, principalmente, para las personas que la realizan, por lo que es aconsejable el uso del preservativo en el caso de la felación si la pareja no es habitual y se desconoce su estado de salud.

En el caso del VIH, suponiendo que uno de los dos miembros de la pareja sea portador del virus de inmunodeficiencia humana, el riesgo de infección a través de la práctica de la felación es muy bajo, ya que la saliva tiene una baja concentración de virus. Sin embargo, el riesgo aumenta si hay heridas en ambos

practicantes (pene, boca o faringe). Si se realiza una felación sin preservativo, el riesgo es moderado si se eyacula en la boca pero no se traga el semen, pero se convierte en una práctica de riesgo alto si además de realizarla sin protección se ingiere el semen.

Además del posible contagio de enfermedades de transmisión sexual, también puede darse el caso de lesiones orales producto de la irritación mecánica o de la presión negativa durante el acto. Estas lesiones, cuando se producen, suelen localizarse en la unión del velo del paladar y la bóveda palatina y desaparecen al cabo de una semana, en forma espontánea.

12. Tragar o no tragar

Si tu pareja no está de acuerdo con tragar tu semen, antes de eyacular, avísale para que pueda retirar tu pene de su boca. No trates de sorprenderla y luego decir que no te diste cuenta; el sabor del semen no es lo más agradable que existe.

El semen, además de ser un líquido viscoso y blanquecino, tiene un sabor y olor bien característico. Además de contener proteínas, vitaminas y minerales, contiene fructuosa, pero a pesar de ello, su sabor no es dulce, sino más bien amargo o agrio, con un ligero sabor metálico.

¿Qué contiene el semen?

Esta pregunta es común entre la gente que traga regularmente semen en el fellatio, y se preocupa por las calorías ingeridas y sustancias nutritivas. Una eyaculación promedio contiene aboutonia, ácido ascórbico, antígenos del tipo de sangre, calcio, cloro, colesterol, choline, ácido cítrico, creatina, ácido desoxiribonucleico (ADN), fructosa, glutathione, hyaluronidase, inositol, ácido láctico, magnesio, nitrógeno, fósforo, potasio, purine, pirimidina, ácido pirúvico, sodio, sorbitol, espermidina, espermina, urea,

ácido úrico, vitamina B12, y zinc. En una eyaculación promedio se estima el contenido calórico en 15 calorías.

El sabor del semen puede ser diferente si se ingieren determinados alimentos, pudiendo saber más o menos amargo.

Ciertos medicamentos y bebidas, también pueden hacer variar el sabor característico del semen y por supuesto el estado de salud del hombre, ya que si éste tiene alguna infección o enfermedad de transmisión sexual, el olor y sabor del semen será bastante desagradable y muy distinto al normal.

Existen algunos consejos para mejorar el sabor del semen, si eres de los que lo empleas como parte fundamental de los juegos sexuales o si te decides a probar el semen en la cocina para preparar algún plato nutritivo.

Toma nota de ellos, ¡no te será difícil seguirlos al pie de la letra!

Los siguientes alimentos, tienden a darle al semen un sabor dulzón: ciruelas, piña o ananá, mango, naranja, lima, limón, pomelo, perejil, cilantro, menta, hierbabuena, té verde, manzana, canela y cardamomo.

En cambio los que siguen a continuación, le conferirían un sabor más desagradable: pollo, ajo, espárragos, cebolla, lácteos, alimentos grasos, coles, carnes rojas, alcohol, nicotina, café y chocolate. Por lo tanto debes evitarlos por lo menos si ese día, tienes pensado tener un encuentro sexual.

En los sex-shops, se pueden conseguir también productos especiales para cambiarle el olor y el sabor al semen. Se trata de suplementos dietarios que vienen presentados en forma de píldoras, para que en cuestión

de días, el semen cambie de sabor y olor, aunque siempre es preferible ir por lo natural.

Muchas mujeres, sienten aprensión por practicarle sexo oral a sus parejas y de tomarse su semen, porque no les agrada el sabor de éste, y esto las hace sentirse mal por no poder complacer a su pareja.

¿Es peligroso para ella? Si se trata de una pareja sexual ocasional, es peligroso, pues no conoces su estado de salud ni tienes idea de su historial de anteriores relaciones y posibles prácticas sexuales de riesgo o con personas consideradas de riesgo. Tragarse el semen, en estas ocasiones, constituye una vía potencial de transmisión de algunas infecciones serias, como el virus del sida, el del herpes o el de la hepatitis B, la sífilis, clamidias, citomegalovirus, micoplasma y gonorrea.

Si se trata de tu pareja estable, de quien se supone que conoces bien su estado de salud y posible existencia de infecciones, así como tienes confianza en que no mantiene relaciones con otras personas, en principio no hay riesgo alguno en tragarse el semen. Éste, por sí mismo y cuando procede de un hombre sano, no suele provocar ninguna alteración en el aparato digestivo ni de otro tipo en la persona receptora, si acaso su sabor puede a veces notarse un poco desagradable; este sabor puede depender de lo último que comió o bebió el hombre; si se quiere evitar este sabor extraño, puede colocarse el glande cerca de la garganta en el momento de la eyaculación, de este modo el semen será deglutido sin ser detectado por las papilas gustativas de la boca.

13. Suave

Cuando te esté dando sexo oral, no fuerces su cabeza hacia tu pene, deja que ella libremente maniobre alrededor de tu miembro. Tampoco realices movimientos de penetración en su boca, eso sólo

descoordinará sus movimientos y en algunos casos ocasionará que tu pene tenga un encuentro con sus dientes, lo que te puede causar mucho dolor e inclusive una herida en la piel.

Hay muy pocas “gargantas profundas”. Tu pareja no es un “tragasables” de las atracciones del circo. De hecho, cualquier objeto que incida en la úvula o campanilla provocará de forma refleja arcadas e incluso vómitos.

Sólo estas personas del circo que se introducen sables hasta el estómago o las actrices porno que se tragan el pene en su totalidad han logrado eliminar el reflejo de vómito ya sea mediante técnicas de insensibilización o simplemente porque carecían de éste reflejo. A la inmensa mayoría de las mujeres, forzarles a introducir todo el pene les hará vomitar.

Por supuesto, no les hará maldita gracia y posiblemente desaparezca la pasión del momento o incluso la relación que mantuvierais.

14. Déjala ir a su criterio

Si tu pareja lentamente se está dirigiendo hacia tu zona genital, no empujes su cabeza forzándola a que su cara esté sobre tu pene. Permite que se tome su tiempo, ella sabrá cuando llegar a él.

¿Qué pensarías tú si ella hiciera lo mismo con tu cabeza? Pues eso es exactamente lo que ella pensará. Y casi seguro que te lo echará en cara.

Quedarías como un bruto, y un bruto es lo menos seductor que existe, así que, al igual que te he explicado en el punto anterior, es más que probable que a partir de ese instante dejarais de hacer el amor. Por tu culpa.

Así que déjala a ir su aire, tal vez esté pensando en otras cosas más interesantes, como acompañar tu pene entre sus dos pechos para seguir después con la boca. Y por cierto, si así fuera, y como la piel de los senos es bastante delicada, tal vez os convendría usar algún lubricante que además intensificaría las sensaciones.

15. Higiene, mucha higiene

Muy importante: no asumas que alguien te debe dar sexo oral si tu pene no se encuentra en condiciones 100% higiénicas. El pene puede obtener un olor ofensivo y fuerte, especialmente los penes no circuncidados, ya que en ellos se acumula una sustancia amarillenta conocida como esmegma. El esmegma, no huele, ni sabe bien. Antes de recibir sexo oral, asegúrate de que tu pene esté impecable, lávalo con agua tibia y jabón y concéntrate en las zonas debajo del prepucio donde se acumula más el esmegma.

En los hombres que no tienen el pene circuncidado, el lavado genital se debe hacer bajando el prepucio y limpiar cuidadosamente el balano prepucial que es el surco por el que se une el prepucio al glande, que es donde se produce el citado esmegma.

Consejos

Si estas sintiendo unos olores fuertes en el sudor u otras formas que el cuerpo expide, entonces obsérvate detenidamente y realiza los cambios necesarios, tal vez cambiar tus hábitos alimenticios, tu rutina de ejercicios, etc.

El baño diario es indispensable. El polvo, los olores del ambiente externo más el sudor acumulado del día no es agradable para algunas parejas. Si es tu caso aséate antes de estar con ella, además de que te sentirás más limpio y relejado, tu olor la atraerá.

Utiliza la misma toalla para los genitales y para el resto del cuerpo y no la compartas.

Cambia tu ropa interior diariamente y procura que ésta sea de algodón, ya que el nylon u otros materiales sintéticos, retienen la transpiración y el calor, por lo tanto facilita la reproducción de bacterias.

No utilices siempre pantalones estrechos, evitan la ventilación de la zona.

Cambia semanalmente las sábanas y pijamas, ya que pueden ser causante de parásitos.

Una buena higiene incluye que ambos laven cuidadosamente sus genitales con agua corriente tibia antes y después de la relación. Nunca deben darse baños de asiento. La vagina tiene un pequeño gesto de succión que puede transportar los gérmenes contenidos en el agua hacia su interior.

Antes y después de estar con tu pareja lávate los dientes, sobre todo si vais a practicar sexo oral, ya que hay infinidad de microbios en la boca que podemos transmitir sin darnos cuenta.

No es recomendable utilizar antisépticos bucales cuando se vaya a practicar sexo oral, ya que los antisépticos funcionan como un desodorante o spray vaginal, que acaba con esa flora natural y esas bacterias que son protectoras del cuerpo.

No introducir objetos o sustancias en la vagina o ano que no estén limpios y puedan provocar una infección.

Si se utiliza algún lubricante, éste debe ser crema soluble en agua. Nunca usar vaselina.

Las jaleas y las cremas espermicidas son también eficientes barreras contra el crecimiento de tricomonas. Pueden usarse también como lubricantes.

Lavarse las manos antes y después de la masturbación.

Después de ir a una piscina pública, báñate bien (sin traje de baño), limpiando bien los genitales para prevenir infecciones por hongos.

Deben tener confianza y capacidad de comunicación con su pareja, para poder hablar de relaciones sexuales anteriores y de posibles enfermedades de transmisión sexual.

Sexo Oral – Cunnilingus

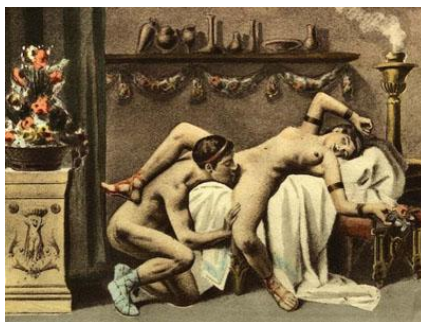
16. Preguntar, por si acaso

No a todas las mujeres les gusta que le den sexo oral. Si no estás seguro, es mejor preguntárselo, antes de ponerla a ella y ponerte a ti en una situación incómoda.

A diferencia de los hombres, las mujeres tienen en cuenta una multitud de cosas mientras están en la cama. Muy probablemente, lo que pasa es que ella está nerviosa. Muchas mujeres están convencidas que sus genitales huelen, saben o se ven mal gracias a las bromas que los hombres hacen sobre el olor a pescado y a todo lo que dice la publicidad sobre higiene femenina.

A algunas mujeres en realidad, simplemente, no les gusta el sexo oral. Y está bien, no la fuerces a recibirlo. Usa tus manos o proponle usar un vibrador.

Si lo anterior es tu caso, dile primero que ella es hermosa y que huele fantástico para ti, y que estar allí abajo te encenderá un montón. Si te da luz verde, perfecto. Eso sí: ve lentamente. Puede que ella haya tenido alguna mala experiencia con algún amante poco experimentado.



Cada vez nos preocupa más la higiene. Colonias, desodorantes, toallitas húmedas, gel desinfectante... hemos llegado a creer que cualquier olor que provenga del cuerpo es malo y desagradable.

Para algunas mujeres esto crea una barrera al sexo oral, ya que los genitales femeninos producen humedad y tienen olor.

Sin embargo, lo cierto es que la humedad lo crea el propio cuerpo para limpiar la vagina y la vulva. La mucosa vaginal no es otra cosa que un flujo ácido para prevenir la entrada de bacterias. Si no existirían las mujeres tendrían infecciones constantemente.

Lavar los genitales una vez al día es suficiente. El exceso de higiene puede ser perjudicial ya que la vagina ya se limpia por sí misma.

Si la vagina expende un olor muy desagradable y el fluido es de otro color puede que tenga una infección.

De todas formas, si antes de realizar un cunnilingus una mujer se siente sucia lo mejor es que se lave con agua y jabón, y después ¡a disfrutar! Aunque hay personas que disfrutan del olor característico de la vagina.

17. Con rodeos

Se cuenta que Wu Zetian, la única emperatriz china que ha habido y que reinó entre el 690 y el 705 d.C., creó un decreto en el que se obligaba a todos los dignatarios visitantes a rendirle sus respetos realizándole un cunnilingus.

Ésta práctica milenaria es uno de los mayores placeres que puede experimentar una mujer. Se trata de chupar, lamer, mordisquear o frotar con la boca, la lengua o los labios la entrada de la vagina, el clítoris o los labios. Como cada mujer es un mundo, no se puede realizar un cunnilingus con instrucciones precisas como si fuéramos a montar un armario, ya que lo que le puede gustar a una a otra la puede disgustar.

El clítoris, como ya los hemos mencionado, es muy sensible, y lo mismo aplica para el sexo oral. Durante el sexo oral no vayas directamente al clítoris, primero besa las zonas circundantes y gradualmente dirígete a él. Como los senos, el clítoris



debe ser tratado con cariño, no lo muerdas, ni lo estimules con rudeza. La clave es empezar lento y prestarle atención al lenguaje corporal de tu pareja, a medida que veas que ella se excita más, puedes estimularlo con un poco más de intensidad y rapidez.

En la mayoría de estas técnicas tu boca estará justamente en su vulva, casi nunca extenderás tu lengua como se ve en los videos pornográficos. La “Lengua Porno”, como le llaman algunos, no es una buena técnica sexual. Se usa a favor de la cámara y para el espectador, no para beneficiar a la actriz. Una lengua en una boca húmeda y caliente se siente mucho mejor que una extendida a todo lo que da. Además cuando la lengua se encuentra dentro de tu boca tienes mucho mejor control, destreza y velocidad cuando es necesario. La única excepción es cuando usan algunos pases largos al iniciar, pero luego continuaras con técnicas de boca completa. Usaras muchas de las mismas técnicas que hemos explicado anteriormente pero algunas varían ligeramente así que estúdialas con atención junto con las nuevas técnicas.

Inicia con los pases de calentamiento, primero y luego prosigue con la estimulación indirecta del clítoris, finalmente sigue con la estimulación directa del clítoris (a menos que tu compañera sea muy sensible para la estimulación directa del clítoris)

Consejo: es conveniente estar perfectamente afeitado o por el contrario, tener una barba poblada. Una cara con pelos sin afeitar de varios días es como papel de lija, no es nada agradable, más bien al contrario.

El aliento caliente: Antes de que toques realmente su vulva (área externa de la vagina), usa tu aliento más caliente sobre toda el área. Pero no toques su vagina, usa tu aliento más suave y caliente sobre el área externa únicamente.

La gran lamida para calentar: Usando la punta de tu lengua, lame justo fuera de sus labios vaginales externos (o labios mayores) con pases largos uno a la vez. Luego muévete hacia adentro y lame directamente sobre cada labio moviéndote hacia la capucha de su clítoris. Muévete hacia adentro de nuevo y lame entre los labios internos y externos (o labios mayores y labios menores) En cada pase lame desde el fondo de su vagina hasta arriba y has tan grande el pase como te sea posible.

La lamida del helado: Lame su vulva como si estuvieras lamiendo un helado. Has tu lengua tan ancha como puedas y lame desde el fondo hasta arriba con largos y anchos pases. Puedes empezar las lamidas desde el fondo de su vagina, debajo de su vagina en el perineo, o justo debajo de su ano (lee más arriba las precauciones que debes tomar para el sexo buco-anal) Puedes lamer su ano, el perineo o su vulva. Si eliges hacerlo de esta manera inicia el pase justo debajo de su ano con la punta de la lengua, cuando llegues al perineo empieza a ensanchar la lengua para que cuando llegue a su vulva tu lengua debiere estar casi plana y cubrir su vulva lo más posible.

La embestida con la lengua: Mete y saca tu lengua por su orificio vaginal. Se trata de embestir tan adentro como sea posible. Puedes poner tu boca contra su vulva y meter y sacar tanto como puedas tu lengua, o puedes sacar tu lengua y ponerla tan dura como te sea

posible y meterla y sacarla de su vagina moviendo tu cabeza para atrás y para adelante.

La técnica alfabética: Escribe las letras del Alfabeto con tu lengua en la vulva de tu compañera. Esto agregara una gran variedad de pases y sensaciones. Esta es una técnica para calentarla y debe ser usada al principio.

La lengua remolino: Presiona tu boca ligeramente abierta sobre su vulva y sobre su clítoris y mueve como remolino la punta de tu lengua alrededor de su clítoris. Inicia lentamente y presta atención a los movimientos de tu compañera. Después de estarlo haciendo un rato, puedes usar tus dedos para despejar hacia atrás la capucha de su clítoris y así podrás proporcionarle una estimulación más directa.

“Cuando le estés practicando sexo oral, utiliza tus manos para separar sus labios mayores. Si los mantienes abiertos, aumentas el área para que tu lengua explore con libertad. Es muy erótico sentir la respiración del hombre justo ahí”.

Ava Cadell, autora de “Guía para el sexo oral”

La técnica del pequeño movimiento: Pon la pura punta de tu lengua sobre su clítoris. Luego mueve tu lengua muy, muy lentamente haciendo círculos, o de arriba hacia abajo, o de izquierda a derecha (observa cómo responde mejor) Mueve apenas tu lengua. Puedes incluso detenerte por momentos y tan solo descansa la punta de tu lengua sobre su clítoris sin moverte y ella empezara a moverse hacia ti.

La lengua temblorosa: Con la punta de tu lengua has temblar el clítoris de tu compañera de atrás para adelante. Inicia lentamente e incrementa la velocidad poco a poco para averiguar a qué velocidad responde más favorablemente. Puedes hacer esto por tanto tiempo como ella lo disfrute. Pero no lo hagas por tanto

tiempo que ella se aburra con la sensación. Cambia de técnicas cada uno o dos minutos.

La chupada: Lentamente pon tu boca en su clítoris y suavemente chúpalo y frótalo con tu lengua, labios y boca.

La chupada y el temblor: Realiza la chupada como se describe arriba, entonces cuando el clítoris se encuentre dentro de tu boca hazlo temblar de atrás para adelante y de arriba hacia abajo. Inicia lentamente y continúa más rápido si ella responde bien. Puedes hacer esto mientras ella lo disfrute, pero no lo hagas por tanto tiempo que ella se aburra con la sensación, cambia de técnicas cada uno o dos minutos.

El aliento frío: Ahora que su clítoris y vulva se encuentran húmedos, si soplas sobre ella con una muy suave corriente de aire fresco de tu boca, le proporcionarás una sensación de frescura en su clítoris, haz esto durante 15 segundos. Después de haber hecho esto prosigue inmediatamente con “La chupada y el temblor”, tu boca caliente le sentará muy bien después de la sensación del aliento fresco. Usa esta técnica únicamente en el área externa únicamente.

18. Constancia

El sexo oral puede ser muy placentero e inclusive la mujer puede lograr el orgasmo a través de la estimulación oral de sus genitales. Para ello es importante mantener un ritmo constante de estímulos con la lengua, alrededor y sobre el clítoris.

Lo primero es encontrar un sitio cómodo porque por un lado, puedes acabar con dolor de cuello ya que este tipo de sexo oral suele ser largo, y por otro lado, porque la mujer puede perder todo apetito sexual en caso de estar incómoda.

Continúa estimulando a tu compañera usando las técnicas que acabas de aprender. Puedes llevar a tu compañera al orgasmo varias veces si así lo deseas. La mayoría de las mujeres necesitan un breve descanso entre cada orgasmo. Por lo que después de haberle dado un orgasmo espera de 30 a 90 segundos antes de que inicies de nuevo la estimulación. Durante este periodo puedes tomar aire y besarla en los labios o puedes permanecer entre sus piernas y besar la parte interna de sus piernas.

Si ella empieza a empujar su vagina contra tu boca más fuertemente, eso significa que ella quiere más y que lo está disfrutando. Si ella se hace para atrás, puede ser que sea muy sensible, o que le estas proporcionando estimulación directa demasiado pronto. Puedes continuar y usar otras técnicas o seguir con la misma. Cuando encuentres una técnica que realmente la enloquezca ¡úsala a menudo! Debes aprender a leer sus movimientos, su respiración y sus sonidos.

Puedes estimularla más directamente con cualquiera de las técnicas descritas más arriba, despejando la capucha de su clítoris y estimulando el clítoris expuesto directamente.

Pregúntale a tu compañera que le gusta más y cómo puedes proporcionarle el mayor placer.

El cunnilingus puede ser la mejor experiencia de una mujer en la cama. Lamentablemente, no siempre se consigue el objetivo. Mientras ellos se quejan de que las chicas no saben hacer un buen fellatio, ellas también protestan. Y no les falta razón: hay hombres que no controlan la resistencia de su cuello, y acaban por frenar en el momento menos indicado. Ustedes dirán.

Ponte cómodo

Piensa bien la pose que más se acomode a tu cuello. Si se te ocurre hacerlo de pie, te advierto que el riesgo de fracaso es casi inminente. Tu cintura no aguantará, tu espalda se ladeará y tu esfuerzo se concentrará en: "malditas cuclillas, a qué hora termina esta mujer". Claro, podrías sentarte sobre un cojín, en el piso. Pero igual te traicionará el cuello. Recuerda que las chicas para llegar al orgasmo necesitan algunos minutos más que los hombres (algunas lo consiguen en 20 minutos, otras en más), así que calcula bien la postura a adoptar. Tu comodidad será tu placer... y el de ella también.

Tu principal herramienta es la lengua. Hacer el amor con la lengua es todo un arte que requiere un instrumento experto, preciso, y travieso. Nada de meter y sacar la lengua como desesperado. Nada de sacar la puntita de la lengua, pero tampoco exageres. No presiones, pero tampoco llegues a pasar inadvertido. Se te demanda suavidad y fuerza, un ritmo o punto medio que difícilmente se logra entre las urgencias del orgasmo de ella, y las ganas de eyacular de él. Por eso, el cunnilingus es más difícil en comparación con el fellatio.

Recuerda que tienes nariz y barbilla. Ambas pueden dificultar el placer: aféitate, aunque hay mujeres que prefieren el escozor de la barba; y si tienes la nariz muy grande, plantéate la opción de usarla como herramienta (puede ser un masajeador de clítoris, mientras tú estás en su área más caliente) o intenta hacer el trabajo sin ella (la nariz), lo cual no siempre es fácil si tu apéndice nasal es considerable.

Y no se te ocurra resoplar. Sí, necesitas aire, pero nada más incómodo que esos soplidos allí abajo. Hazte al juguetón, y besa los puntos colindantes. Haz buceo con trampa. A algunas chicas les gusta la soplada, pero no los resoplidos.

Si estáis echados en la cama, pon tus manos sobre el lecho y ábrete camino. No se te ocurra apoyarte en sus piernas. Harías bien si, por lo menos, una de tus manos acaricia más arriba. Estirando los brazos llegarás a sus contundentes pechos, la dureza de sus pezones te indicará que está a mil.

Si su clítoris está erecto es el momento de afinar todo lo aprendido, de hacer esfuerzos sobrehumanos para no quitarte del centro por ninguna razón.

Si tu compañera es habladora te guiará, incluso con las manos. Y si es mudita, pues tienes la tarea bastante compleja. Te toca intuir más de lo que ya los has venido haciendo.

El sexo oral muchas veces se acompaña con una penetración con los dedos. Las mujeres suelen disfrutar lo que algunos llaman esta combinación bucodigital. A veces el sexo oral puede resultar cansado por eso se pueden introducir vibradores o incluso colocar un anillo vibrador en la lengua indicados especialmente para esta práctica. La combinación del sexo oral y un vibrador puede resultar muy placentera y el orgasmo puede ser más intenso.

Hay un tipo de cunnilingus que debemos mantener siempre presente: **la lamida de lado**.

La idea no sólo será totalmente excitante para ella, sino que además será cómoda para ti. Haz que ella se eche boca arriba con las rodillas dobladas; luego, échate tú con el cuerpo perpendicular al de ella (como una L). Apoya la cabeza en una almohada de tal manera que tu cabeza esté al nivel de su clítoris. ¿Te estás haciendo una idea mental? (¡ya no más dolores de cuello!).

Si lames suave y lentamente, prueba a sacudir tu lengua hacia adelante y hacia atrás rápidamente (como una serpiente, pero más rápido): esto es

altamente recomendado todo el tiempo que puedas mantenerlo. Estimularás su clítoris de nuevas y maravillosas maneras para ella.

Una ventaja final: si, en su excitación, ella empieza a mover el pubis contra tu cara, tu nariz estará a salvo fuera del alcance de su duro hueso púbico.

19. No exagerar

Algunas mujeres requieren de mucho tiempo para lograr un orgasmo con el sexo oral, a algunas, les es imposible. Y como toda zona del cuerpo, tarde o temprano, después de un estímulo prolongado puede comenzar a causar fastidio o dolor. A veces es mejor no exagerar y limitar el sexo oral a un tiempo prudencial. Si ella quiere que sigas te lo hará saber, y si ya tuvo suficiente, es mejor que no fuerces la situación.

Algunas mujeres cuando llegan al orgasmo, no soportan que las sigan tocando y necesitan un periodo de reposo. Es lo que se llama periodo refractario. Algunas lo tienen más marcado y les resulta demasiado intensa la sensación de seguir notando el contacto, sobre todo en el clítoris —como les pasa a la mayoría de los hombres cuando se corren—; a otras, aunque hayan orgasmado, no les importa que les sigan acariciando. Tienes que estar atento y ver cómo responde. Lo mejor es dejar que orgasme tranquila, abrazarla y besarla, ese tipo de contacto lo agradece y aprecia después del orgasmo.

20. Creatividad

El clítoris es importante en el sexo oral, pero el estimular los labios vaginales e introducir tu lengua en su vagina, puede también causar sensaciones muy placenteras y excitantes. Durante el sexo oral, bríndale tu atención a toda la vulva.

“Siempre utilizo la técnica que utilizó Mohamed Ali para vencer a George Foreman. Allí, que de esto sabía bastante, dejó que Foreman se cansara de golpearlo y se confiara, para después renacer como una tromba de golpes. Hay que seguir esa estrategia: cuando le estés practicando sexo oral, déjala que se confíe. Después, frótale el clítoris con una serie de movimientos verticales y diagonales con la lengua. Lámela con energía y luego, siempre con la lengua, ve reduciendo el ritmo, a la espera de otro momento oportuno que la devuelva a la vida”.

Jeremy, cocinero y amante del boxeo.

Posiciones para complacer oralmente a tu amante:

Hasta ahora hemos supuesto que tu compañera se encuentre acostada de espaldas con sus piernas entreabiertas y que tú te encontraras boca abajo entre sus piernas. Ahora queremos mostrarte algunas otras posiciones convenientes para el sexo oral.

Entre sus Piernas – Sobre tus Hombros.

Existen muchas variaciones de esta posición básica, pero todas tienen en común la posición de estar entre sus piernas. Y como con todas las posiciones en las que te encuentras en medio de sus piernas puedes proporcionarle gran estimulación al clítoris, y agregar estimulación vaginal o al Punto G con tus dedos.



Sentada en tu cara – de frente hacia ti. Esta posición permite un fácil acceso a su clítoris. Puedes cambiar alcanzar a masajear sus algas y a agregar estimulación vaginal o al Punto G desde atrás con tus dedos.



Sentada en tu cara – girada hacia atrás. Esta posición permite un fácil acceso a su clítoris y a su ano para estimulación oral del ano. Puedes alcanzar también a masajear sus nalgas y a agregar estimulación anal con tus dedos.



Sus Piernas dobladas para arriba – tu pecho contra la cama. Esta es una gran posición para hacer la Técnica del “Cono de Nieve”. Ya que tienes acceso muy fácil a su perineo y ano si así lo deseas. También es buena posición para la técnica de la “Lengua que Embiste”



Mujer de Rodillas – Tu desde atrás. Esta posición y la variación donde la mujer se encuentra parada y doblada hacia delante con las favoritas de los hombres amantes de los traseros. Tienes una vista completa de su bello trasero y de su vagina y puedes proporcionarle estimulación oral de todos tipos en el clítoris y/o en el ano, como también agregar estimulación con tu mano. Una gran técnica es estimular su clítoris con tu pulgar mientras que con tus dedos estimulas su Punto G, y con tu lengua estimulas su ano.



El 69 – Mutua Estimulación Oral. Esta es la posición favorita de mucha gente, en esta posición puedes practicar todas las mismas técnicas que en la posición donde ella se sienta en tu cara, y al mismo tiempo recibirás un gran placer proporcionado por ella. Muchas parejas usan esta posición como un sustituto del coito.

21. Sin aire

Aunque suene como una buena idea, **no es recomendable soplar aire en el interior de la vagina.** La acumulación excesiva de aire podría provocar una distensión del fondo vaginal con complicaciones no deseadas como una embolia gaseosa o una burbuja de aire en el torrente sanguíneo y bloquear los vasos sanguíneos. Esto es extremadamente inusual, pero puede ser fatal para la mujer.

22. La era Digital

El sexo oral puede ser complementado con la estimulación manual. Utiliza tus manos para separar ligeramente los labios vaginales y exponer el clítoris, o introduce un dedo en su vagina al mismo tiempo que estimulas su clítoris con tu lengua. También, puedes acariciar sus senos con tu mano, mientras que estimulas su clítoris con tu lengua.

En las encuestas que se han hecho a las mujeres, la mayoría afirma que les gusta que sus compañeros las estimulen tanto con la boca como con los dedos. Por lo cual te recomiendo releer el punto 10 sobre la estimulación del Punto G y la eyaculación femenina, ahí podrás encontrar técnicas que puedes combinar con las que aprendiste aquí.

Coito

Las preferencias de las mujeres en el coito

El coito para algunas mujeres puede añadir un aliciente o un poco más de placer a las caricias en el clítoris, aunque no para todas, ni en la misma medida.

Muchas mujeres en el coito prefieren estar ellas sentadas encima de él (ambos de cara), porque controlan el roce de su clítoris con el pubis de él moviéndose según sus preferencias y, con ello, logran mejores sensaciones y una estimulación más efectiva.

Otras mujeres gustan de vivir por separado el orgasmo (que logran con caricias en el clítoris) y el coito (como algo placentero aunque en muchos casos no les lleve a un orgasmo), compartiendo ambos con la pareja. De esta forma algunas mujeres tienen relaciones coitales para disfrutarlas, aunque no haya orgasmo, y también comparten con su pareja relaciones no coitales con el fin de tener un orgasmo.

Y es que aunque aquí nos hemos dedicado a hablar sobre coito y clítoris, sobra decir que también se puede hacer el amor sin coito. El sexo no coital también incluye juegos y posturas de los que disfrutan muchas parejas.

23. Nunca en seco

Nunca intentes penetrar a una mujer sin estar 100% seguro de que su vagina se encuentre lubricada. Toda la excitación de ese momento puede esfumarse con la sensación de dolor que experimentará tu pareja. Algunas mujeres tardan en lubricar, mientras que otras tienen dificultad para hacerlo. Si ese es el caso de tu pareja, utiliza un lubricante artificial, el cual puede ser obtenido en cualquier farmacia.

Los lubricantes vaginales permiten una penetración sin dolor al contrarrestar la falta de lubricación natural. Se puede preguntar al médico o farmacéutico cual es el que más interesa personalmente. Aunque la vaselina ha sido el lubricante más utilizado para este propósito, no se recomienda su uso puesto que se trata de un derivado del petróleo y puede resultar contraproducente dado que puede favorecer la aparición de microorganismos o producir un efecto de rebote reseca todavía más la vagina. Hay que tener en cuenta que la utilización de vaselina con preservativos puede llevar a que estos se rompan.

Se recomiendan los lubricantes naturales, con un pH similar al de la vagina, que tenga una duración adecuada, que no manche y que sea fácil de lavar. Existen en el mercado una gran disponibilidad de geles que cumplen estos requisitos.

Un lubricante vaginal, o uno peneano, es una gran manera de añadir más brillo a su vida sexual. Los lubricantes sexuales son utilizados durante la práctica del sexo para que la actividad sea más cómoda y placentera. Un buen lubricante vaginal, o uno peneano, siempre es necesario por diversas razones. A veces uno o ambos cónyuges tienen dificultades para producir una lubricación adecuada a la hora de tener relaciones sexuales placenteras, y algunos métodos de control de la natalidad, como los preservativos, tienden a secar la lubricación natural genital.

Los mejores lubricantes vaginales y peneanos

La mayoría de los lubricantes sexuales están hechos de material sintético y son hipoalergénicos, haciéndolos completamente seguros y cómodos para la mayoría de la gente. Los lubricantes sexuales originalmente se crearon para emular a la lubricación natural y para ayudar en la práctica del sexo. Pero la industria ha evolucionado y ahora los lubricantes sexuales vienen en una variedad de estilos, sabores y colores.

Al igual que los condones, los lubricantes sexuales están ahora disponibles en una variedad de sabores para disfrutar, incluso para momentos en los que no está teniendo relaciones sexuales reales con su pareja. Los lubricantes sexuales también están disponibles en una variedad de "sensaciones" para imitar la sensación de las relaciones sexuales incluso cuando no las está teniendo, o para aumentar su experiencia mientras las tiene. Los lubricantes de "pre-calentamiento" son probablemente los más populares, ya que proporciona el mismo placer para ambas partes. Los lubricantes con sabor se emplean generalmente al practicar el sexo oral y hacer la experiencia más placentera para el "donante".

Para las personas con piel sensible, o que sufran de alergia a los lubricantes sexuales hechos con derivados del petróleo, también existen en el mercado los lubricantes sexuales a base de agua. Estos son más suaves y rara vez causan reacciones alérgicas, ya que algunas personas no pueden tolerar el uso de los productos a base de petróleo, en particular en las zonas más delicadas de sus cuerpos. Los lubricantes sexuales a base de agua no son tan suaves o aceitosos como los hechos con ingredientes derivados del petróleo, pero son muy eficaces.

¿Cómo ayudan los lubricantes sexuales a mantener su vida íntima a tope?

Son necesarios por un sin fin de razones, y su uso es muy frecuente entre los solteros y parejas. Sólo el volumen total de lubricantes que existe en el mercado debe darnos una pista de lo necesario que son para muchas personas en repetidas ocasiones.

A medida que la mujer avanza en edad, y en diferentes puntos de su ciclo hormonal, puede que produzca menos lubricación natural, por lo que es necesario emplear lubricantes sexuales. Esto es simplemente parte del ritmo del cuerpo humano y de la vida. Los condones también tienden a robar (a ambas partes) la

lubricación natural debido al material sintético con el que se fabrican. Si quiere practicar sexo seguro los condones son necesarios, pero no siempre son la opción más cómoda o íntima para ambas partes. Si usa condones, trate de emplear un lubricante sexual para sustituir parte de la humedad que es absorbida inevitablemente por el condón, y para agregar una sensación extra de calidez e intimidad a su vida sexual.

24. Hay muchas técnicas

Muchos hombres creen que el éxito del coito se basa en la penetración fuerte y rápida; a más fuerza, más rápido llegará ella al orgasmo. Falso, el coito no es introducir y retirar con fuerza tu pene dentro de su vagina. Prueba con distintos ritmos y profundidades, a veces suave, a veces lento, a veces con profundidad, a veces sólo introduce la mitad de tu pene, a veces rápido, a veces fuerte, a veces con movimientos circulares, a veces con movimientos de arriba hacia abajo, a veces con penetraciones largas y profundas. Todas estas variaciones producen distintas sensaciones en una mujer. Utiliza tu imaginación. Con el tiempo sabrás qué tipo de penetración es la que más disfruta tu pareja.

El hombre debe alternar de forma variada y discontinua las diferentes formas de penetración, es decir, tanto las superficiales como las profundas. Para empezar nueve penetraciones superficiales y una profunda permitirán a la mujer empezar a sentir cierto grado de placer. Lentamente el hombre se adaptará en función de su pareja y en función de su propio placer cambiando el ángulo de la penetración y el ritmo de las mismas.

Según el Kama-Sutra hay dieciocho tipos de penetración que un hombre debe consumir a una mujer:

LA PENETRACIÓN SIMPLE O HACIA ADELANTE. Ambos órganos genitales se hallan opuestos el uno al otro y se produce la penetración.

LA FRICCIÓN. El pene cogido por la mano se hace oscilar dentro de la vagina, acentuando la fricción en la zona de los labios vaginales.

LA HORADACIÓN. La vagina está hacia abajo y el pene golpea y roza fuertemente la parte superior de ésta.

FRICCIÓN. En la misma situación el pene frota contra la parte inferior de la vagina.

PRESIÓN. El pene presiona la vagina durante un largo intervalo de tiempo.

GOLPE. El pene sale de la vagina y entra bruscamente golpeando fuertemente el fondo. La salida proporciona más vigor al pene y retrasa el espasmo en el hombre, mientras acelera el de la mujer.

EL GOLPE DE VERRACO. El pene golpea solamente una parte de la vagina.

EL GOLPE DEL TORO. El pene en su penetración golpea la vez los dos lados de la vagina.

EL MOVIMIENTO DEL GORRIÓN. El pene va y viene dentro de la vagina, sin salirse, en forma de contracciones muy rápidas.

Golpear a derecha e izquierda dentro de la vagina como el guerrero que intenta dispersar los sables de sus enemigos.

OTRAS:

Mover la tija de jade de arriba a abajo como un caballo salvaje que hace el salto de la cabra para cruzar un riachuelo.

Movimiento de penetración rítmico parecido al de las gaviotas jugando con las olas.

Alternar rápidamente penetraciones profundas y superficiales como una gaviota picoteando los granos de arroz en un mortero.

Encadenar de una forma regular penetraciones profundas y superficiales como si de grandes piedras hundiéndose en el mar se tratara.

Penetrar la vagina lentamente como la serpiente se desliza dentro de su guarida para hibernar.

Proporcionar pequeños golpes rápidos dentro de la vagina como cuando una rata asustada se introduce en su guarida.

Sacar lentamente el pene y después penetrar la vagina como el águila al atrapar una presa en plena huida.

Penetrar la vagina procurando rozar la parte superior con el prepucio como un velero cortando el viento.

La Caricia Interior, técnica novedosa

Por una vez, no se trata de acariciar con las manos o la boca, sino de una caricia del sexo con el sexo de la pareja.

Los dos sexos se acarician el uno al otro, sin que los cuerpos tengan que moverse, como ocurre en la relación sexual clásica en donde predomina el

movimiento de entrada y salida del pene en la vagina.

Basta con que el pene penetre en la vagina sin moverse. Para ello, es necesario desearse mutuamente, para obtener al mismo tiempo una erección y lubricación vaginal.

La caricia se realiza mediante un movimiento interior de los sexos: el pene se mueve cuando el hombre contrae los músculos de su perineo, por lo que se levanta y acaricia el interior de la vagina. La mujer aprieta su vagina alrededor del sexo de su pareja. Y los dos movimientos se responden el uno al otro.

La posición más propicia para la caricia interior es la siguiente: acostados los dos de lado, tu espalda contra su vientre. Podéis permanecer bastante tiempo así, sin cansaros. Si deseáis practicar juntos, es indispensable comentarlo antes. Si no, tu pareja te preguntará por qué, de repente, no quieres moverte.

Tómate todo el tiempo, ya que es necesario para experimentar y descubrir los movimientos adecuados. Las sensaciones obtenidas son extremadamente agradables y para apreciarlas completamente, hay que aprender a percibir el placer de unas caricias mucho más suaves que los movimientos de vaivén. Es algo que se consigue con la práctica.

Piensa que si tus sensaciones son poco interesantes es, sin duda, porque vuestros perineos carecen de musculatura suficiente, signo de que no trabajan demasiado. El movimiento del pene es entonces muy pequeño y la contracción de la vagina muy débil, de ahí la poca intensidad de las sensaciones. En este caso, un poco de musculación ayudaría a trabajar a estos músculos y, por consiguiente, a aumentar vuestro placer. ¿Qué ventajas tiene?

Son muchas. A demás de variar los placeres, algo que siempre resulta agradable, la práctica de la caricia

interior puede ayudar a los hombres que tienen tendencia a eyacular demasiado rápido, a conseguir que el placer dure. Su estimulación física, al ser más ligera, consigue contener más la excitación.

El placer femenino, al ser sensible a la lentitud y a la presión, se encuentra rápidamente muy a gusto. Por ello, suele ser un agradable y sensual descubrimiento para la mujer.

A demás, cada movimiento conduce a una emoción: si el vaivén rápido se corresponde con la excitación, la presión lenta de la caricia interior se corresponde más bien con la sensación de amor tierno. Es por tanto, una manera de abrirse a los sentimientos asociados al acto sexual.

25. Aguanta

Muy importante: no eyacules rápidamente. Sí, la eyaculación precoz es un problema que cualquier hombre puede sufrir, pero si sufres de este problema acude donde un médico para que te ayude a superarlo. Y definitivamente, no culpes a la mujer por este problema. Algunos hombres quieren hacerle creer a la mujer, que la razón por la que eyaculan muy rápido es por algo que ella hizo o dejó de hacer. No hay excusas, acude donde un médico para recibir el tratamiento necesario.

Técnicas de control de la eyaculación

Técnicas de la comprensión de Master y Johnson

Consiste en una serie de etapas de menor a mayor dificultad, en el aprendizaje del control de la eyaculación.

1ª Fase: se basa en la manipulación de los genitales del hombre por parte de su compañera, hasta que el

orgasmo sea inminente. En dicho momento debe interrumpirse todo estímulo, y aplicar sobre la base del glande una intensa compresión con los dedos índice y pulgar, con ello, debido a un acto reflejo, se inhibe la eyaculación. Este proceso se repite varias veces en cada sesión, hasta que finalmente, se remite la eyaculación. Ha de observarse que cada vez tarde más tiempo en producirse el orgasmo.

2ª Fase: el estímulo se procura durante el coito con la mujer en posición superior. Se interrumpe cuando la eyaculación es inminente y se realiza la compresión como en la etapa anterior.

3ª fase: consiste en utilizar la misma técnica durante el coito lateral hasta que, por último, se sigue dicho método hallándose el hombre en la posición superior.

Los resultados positivos se presentan a las pocas semanas después de haber comenzado el tratamiento.

Técnica de compresión (Semans)

Se estimula el pene por la compañera o compañero mientras que se concentra en las sensaciones. Cuando siente la inminencia eyaculatoria (que ya viene), se lo hace saber a quien lo estimula; en ese momento tomará la base de la cabeza del pene entre el pulgar situado sobre el frenillo y los dedos índice y medio sobre el dorso ejerciendo presión firme e intensa durante tres o cuatro segundos, o en el momento en que desaparezca la sensación de eyacular; con esto se detiene la eyaculatoria. Esto se repite tres o cuatro veces por sesión, pero sólo se permite la eyaculación en la última. La pareja debe notar que cada vez se prolonga más el tiempo entre aviso y aviso conforme continúan las sesiones.

Masters y Johnson señalan como la siguiente etapa en la progresión del control eyaculatorio, "la introducción del pene sin demanda", que consiste en estar boca

arriba y la pareja se coloca hincada en posición superior sin hacer ningún movimiento. Esto lo ayuda a él a concentrarse en las sensaciones del control eyaculatorio aprendidos con la técnica de compresión y al mismo tiempo sienta la estimulación de estar dentro de la vagina.

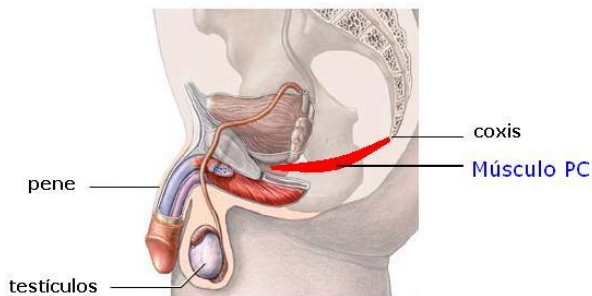
Cuando el hombre sienta que "viene" debe decírselo a su pareja para que saque el pene (solo basta con subir un poco al estirar las piernas), y comprima durante tres o cuatro segundos la cabeza del pene, y lo introduzca de nueva cuenta en la vagina como lo hizo la primera vez. A medida de que crece el control de la sensación de "venir" la mujer puede realizar movimientos de la cadera, suaves al principio, pero pronto totalmente libres.

La fase final del control eyaculatorio consiste en pasar de la posición superior femenina a la de coito lateral (de ladito), que permite un mejor control eyaculatorio al hombre.

Se suprime el apretón luego de evaluar el grado de control establecido durante los coitos espontáneos de la pareja.

Técnica de la presión

En el momento en que el hombre siente como aumenta su grado de excitación sexual, puede aplicar el método



de presión, consistente en utilizar los dedos índice y pulgar de la mano, ejerciendo una presión en un punto situado entre el escroto y el ano durante 4 ó 5 segundos. Al mismo tiempo debe inspirar profundamente.

Este método presenta las siguientes ventajas:

El hombre no está obligado a retirar el pene de la vagina.

No existirá tiempo muerto alguno en la comunicación sexual de la pareja.

El hombre no está obligado a tener que advertir a la mujer.

26. Posiciones

Prueba distintas posiciones. Existen muchas variaciones, y éstas, debido al ángulo de penetración, posición de la vagina o estimulación que recibe el clítoris, producen distintas sensaciones en la mujer. Inclusive, algunas posiciones ayudan a que la mujer llegue al orgasmo con más facilidad o que logre varios orgasmos en una noche. No lo olvides, en la variación está el gusto.

Conviene recordar lo que decía el escritor Camilo José Cela, que tenía cierto “sobrepeso”: mi pareja goza dos veces; durante, y sobre todo, después. No es buena idea aplastar a tu pareja en posturas en las que tú estás encima, recuérdalo.

“Mi mejor técnica para que ella tenga un orgasmo mítico es: después de practicarle el sexo oral durante varios minutos, introducirle el pene sin sacarlo, apretar fuertemente los muslos y mantener la erección sin moverme, siempre presionando sobre la pelvis de ella. Hay que tener un buen control mental, pero ella enloquecerá”.

Peter Suazo, beisbolista y budista

Cara a cara

La medusa



Si el hombre está dotado de flexibilidad y resistencia, esta posición tiene una variante muy atractiva para los amantes del balanceo durante el coito. En cucullas, el hombre recibe a la mujer preparado para quedar realmente extasiado: sus movimientos pueden imitar los de una hamaca, yendo de atrás para adelante con los pies bien apoyados en el piso. De otra

manera, él puede quedarse inmóvil y dejar que ella se mueva hasta el final.

La fusión

Para esta postura, el hombre se sienta echando su cuerpo levemente hacia atrás y apoyando sus manos al costado del cuerpo. Las piernas pueden estirarse o flexionarse según la



comodidad que se disponga y la cabeza puede estar relajada. La mujer, asumiendo el rol activo de la

ocasión, pasa sus piernas por encima de su compañero y apoya sus brazos atrás del cuerpo.

La estimulación previa debe ser intensa, ya que durante la penetración esta postura impide el acercamiento manual y el contacto de las bocas. La mujer marca el ritmo o se pacta un encuentro pene-vagina con un movimiento de ambos hacia el centro. De cualquiera de las dos formas, es esencial que el clítoris aproveche los impactos con el cuerpo de él. La mirada tiene un componente fundamental y la palabra puede ser un increíble arma para gozar la fusión por completo.

El deleite



Ella se arrima al borde de la cama o de una silla. El se arrodilla para dejar su pene a la misma altura que la vagina de ella, que se abre de piernas para recibir el sexo de su compañero y echar su cuerpo para atrás en una sutil relajación. Al mismo tiempo, el cuerpo de él es envuelto por las piernas de ella mientras se ocupa de marcar el ritmo de la penetración.

La amazona

En este caso, es el hombre quien se relaja y se acuesta boca arriba, con las piernas levemente abiertas y flexionadas hacia su pecho. La erección la espera a ella, que se acomoda en cuclillas amoldándose a la postura adoptada por él. La mujer se "sienta" literalmente en el pene de su compañero. Debe hacerlo lentamente.



Sus muslos impulsarán todo el movimiento que necesita esta postura, donde la penetración se da en sentido arriba-abajo. Sólo apta para espíritus arriesgados y mentes abiertas, "La amazona" es la mujer que cabalga a su hombre de la manera más salvaje y primitiva.

La posesión



Las piernas se entrelazan en esta postura sensual y placentera, donde la mujer permanece acostada y con las piernas abiertas esperando que su compañero la penetre sentado y tomándola de los hombros para regular el movimiento. El pene entra y sale desviando su movimiento hacia abajo, ya que la altura del vientre de la mujer queda levemente más arriba que la del hombre.

Sentados

La hamaca



El hombre está sentado (preferentemente en una superficie dura, no la cama), con las piernas flexionadas y se toma la parte posterior de sus rodillas. De esta manera, recibe a la mujer que se hace penetrar acomodándose en el espacio que queda entre las piernas de él y su tronco. El presiona con las rodillas el cuerpo de su compañera, la atrae hacia el suyo provocando el vaivén de ambos mientras, por ejemplo, le besa los pechos que están a la altura de

su rostro. Una sensación única que recuerda el tierno ir y venir de las hamacas de la infancia.

El trapecio

El hombre se sienta con las piernas abiertas y su compañera (ya penetrada) arriba de él. Tomándola de las muñecas, ella se va relajando hacia atrás hasta caer por completo: debe estar súper relajada y entregada a la fuerza de su compañero que la atrae a su cuerpo con sus brazos provocando la embestida necesaria para el coito.



Es una postura complicada ya que requiere la liviandad de la mujer, bastante equilibrio de ambos y la fuerza y habilidad del hombre. Ideal para cambiar la rutina y probar nuevas emociones...

La doma



El hombre cómodamente sentado recibe a su compañera que se encaja a su cuerpo sentándose también sobre la erección de él. La mujer puede hacerse desear tomando el pene con la mano y posándolo sobre su vagina haciendo movimientos suaves sobre ella, pero sin introducirlo. El hombre puede imponer su voluntad presionando a la mujer hacia su miembro lentamente, mirándola a los ojos.

La pasión del abrazo, los juegos de lengua y las espaldas de ambos al alcance de la mano para causar escalofríos en el otro son algunas de sus bondades. La

doma puede ser un camino hacia un orgasmo intenso e inolvidable.

La butaca

Recostado sobre una almohada o almohadón cómodo, el hombre se sienta con las piernas flexionadas y un poco abiertas. Esta posición permite la postura que



consiste en que ella se siente cómodamente en el espacio que él forma con su cuerpo. Con la ayuda de sus manos, el hombre acomoda a su compañera en su erección, controlando ambos el ritmo y la intensidad de la penetración.

Las piernas de ella se apoyan suavemente en los hombros del hombre, quien tiene su cabeza atrapada y envuelta en los muslos de su compañera. El hombre puede tocar el clítoris de ella al tiempo que la sostiene de la cintura con fuerza. La dificultad que reside en acercar los rostros y lo osado de la propuesta, convierten a "La butaca" en una postura diferente y extremadamente sensual.

De pie

La carretilla



Al borde de la cama y con los antebrazos apoyados, la mujer se dispone a ser "levantada" de las piernas por el hombre, quien de pie detrás de ella, la penetra sosteniéndola de los muslos. El estímulo y el placer se concentran en los genitales de ambos, pero es el hombre quien lleva el ritmo

atrayendo el cuerpo de ella hacia el suyo.

La variedad de movimientos y sensaciones que permite la postura es asombrosa: circulares, ascendentes y descendentes, con las piernas de ella más cerradas o bien abiertas...

La sorpresa

Esta postura es ideal para los amantes del sexo más salvaje y primitivo. El hombre, de pie, toma a la mujer por detrás y la penetra tomándola de la cintura. Ella, relaja todo su cuerpo conforme la gravedad hasta apoyar sus manos en el piso. El hombre "sorprende" a la mujer por detrás y marca la cadencia del coito. Para ella, el placer se concentra en el ángulo de abertura de la vagina que, al ser limitado, provoca una sensación de estrechez muy placentera para muchas mujeres.



Para él, la sensación más poderosa se expande desde el glande, que entra y sale de la abertura vaginal a su antojo y acaricia el clítoris en las salidas más audaces. Además, el campo visual del hombre abarca el ano, los glúteos y la espalda, zonas altamente erógenas para muchos. La dominación que él ejerce y la relajación total de ella pueden favorecer el jugueteo del hombre con el ano de ella: introducir un dedo durante el coito puede ser enormemente excitante.

El abrazo total

La pareja está de pie, desnuda y enfrentada. Ella trepa a su compañero por los hombros y abraza su cuerpo con las piernas. El toma a la mujer de los glúteos y la atrae a su cuerpo para penetrarla. El abrazo total es parte de un sexo pasional y creativo, donde el contacto corporal es muy completo. El ritmo del coito puede ser de dos maneras: de arriba hacia abajo o de atrás para adelante, dependiendo de la intensidad de placer que ambos experimenten con cada opción.



Él encima

El arco



Variante del "Cara a cara", el arco es una posición que, a través de una pequeña variante, modifica las sensaciones al extremo. La mujer permanece acostada boca arriba con las piernas abiertas y flexionadas,

apoyando sus brazos detrás de los hombros. Cuando su compañero esté listo para penetrarla, eleva sus caderas y se posa sobre las piernas flexionadas del compañero.

El placer que ella recibe se centra en la penetración profunda y en la particularidad de sentir toda la zona vaginal y abdominal envuelta de la piel del hombre. El cansancio que se experimenta al mantener la posición se ve recompensado con la potencia del orgasmo que puede provocar.

Las aspas del molino

Boca arriba, la mujer se tiende con las piernas abiertas a recibir a su compañero que, en esta posición, la penetra de



frente a las piernas de ella. La diferencia de sensaciones es notable en este tipo de penetración: el clítoris y los labios vaginales están en pleno contacto con la pelvis y los alrededores del pene del compañero y la penetración más accesible es a través de movimientos circulares. El hecho de no poder verse cara a cara le da un encanto especial a la postura. La novedad de las caricias sorprende gratamente: la mujer puede acariciar las nalgas de su compañero, clavar suavemente sus uñas en la parte posterior a las rodillas, asir los testículos de su compañero. El hombre; chupar los pies de ella, morder sus dedos, acercar su mano a los genitales de ambos que se están fundiendo y tomar su pene para penetrarla mejor.

La profunda



Esta es una posición de penetración total, de allí su nombre. Con las piernas elevadas y abiertas, ella aguarda a que su compañero introduzca el pene en su vagina para calzar sus piernas en los hombros de él, que apoyará sus manos para regular el movimiento.

A muchas mujeres puede parecerles complicada, incómoda o dolorosa la visualización de esta postura, pero vale la pena probarla porque ofrece la penetración absoluta y un contacto genital único: los testículos se posan suavemente entre los glúteos y el clítoris se encuentra presionado por la abertura de las piernas. La

dificultad para besarse y la distancia de los rostros pueden ser ampliamente excitantes para ambos.

La catapulta

Elevar las caderas, en el caso de las mujeres, es una valiosa fuente de placer, ya que pone en contacto con el cuerpo del hombre áreas de su cuerpo que, en posiciones más tradicionales, no se tocan. En este caso, el hombre se arrodilla y recibe la vagina de su compañera dejando que ella apoye los glúteos en sus muslos. La mujer puede extender sus piernas en el torso del varón o flexionarlas apoyando las plantas de los pies en su pecho.



El hombre tiene fácil llegada al clítoris, por lo que puede estimular la zona con las manos y mirar la vagina en primer plano. El ritmo lo marcan juntos, acorde al deseo de ambos y a la flexibilidad de la mujer.

El espejo de placer



Ella se acuesta de espaldas, boca arriba. Levanta sus piernas y deja que él las sostenga arrodillado al final de su cuerpo y apoyando el otro brazo en el piso. El hombre penetra, domina y posee el control. La postura permite variar el sentido de la penetración y la apertura de las piernas. Los rostros no pueden acercarse y las manos poco pueden hacer en esta posición, lo cual genera una ansiedad sumamente excitante: ambos

cuerpos corren juntos la carrera para llegar al orgasmo y reflejan en el otro los más variados gestos de placer y lujuria.

De lado

El molde

Con las piernas juntas y recogidas (para que presionen bien al pene), la mujer se tiende de costado y relaja su cabeza hacia atrás mientras él la penetra, ya sea por la vagina o por el ano (excelente posición para sexo anal) Los movimientos deben ser suaves y coordinados y la penetración lenta y profunda: ambos cuerpos se amoldan como dos piezas perfectas de un rompecabezas... "El molde" es ideal para mujeres que tienen problemas en alcanzar el orgasmo y/o gustan de causar la fricción del clítoris durante el coito: las piernas juntas logran este efecto tan placentero.



La libélula

Ambos tendidos de costado, en un lugar cómodo y flexible, como la cama. Ella de espaldas a él, los cuerpos amoldados... En un alarde de destreza, la mujer pasa su pierna externa flexionada abriendo la puerta al placer: el hombre la penetra haciendo palanca con la pierna de ella, que se apoya en la cadera de él.



La penetración llega hasta la mitad del camino, por lo que el goce viene de la mano del deseo de que se haga profunda y estalle en el orgasmo más excitante...

La somnolienta



La mujer se tiende de costado y el hombre se ubica en su espalda para penetrarla. Ella estira una pierna hacia atrás y la enrosca en la cintura de él.

Ideal para hombres dotados y mujeres flexibles, "la somnolienta" cumple varios anhelos de las mentes fantasiosas: en primer lugar, que ella esté de espaldas a él, y al mismo tiempo acceda a su rostro y cuello.

Además, que él tenga cómodo acceso al clítoris y los pechos de su compañera. La apertura de la pierna posterior de ella para recibir al pene y el abrazo de esa misma pierna alrededor del compañero es quizás lo más sexy de esta postura.

Postura "del misionero" sin penetración

¿Qué sucede con la tradicional postura 'del misionero'? ¿No es posible añadirle a esta postura la caricia del clítoris? Lo cierto es que la estimulación directa del clítoris con la mano de él o de ella resulta complicada, puesto que los cuerpos están pegados.

En esta postura, el frotamiento del pubis de la mujer, y del conjunto de la vulva, con los genitales de él, y especialmente el pubis de él, es suficiente para que algunas mujeres (minoría) tengan un orgasmo con o sin penetración. Pero no es lo más frecuente, lo más frecuente es que precise estimulación más directa del clítoris.

De hecho, si en la postura 'del misionero' se realiza penetración, las mujeres que tienen un orgasmo lo obtienen principalmente por el frotamiento de su clítoris sobre el pubis de él, y no por la estimulación del pene en la vagina (que puede ser agradable para muchas

mujeres, pero que no suele desencadenar un orgasmo en la mayoría).

Por ello, algunas parejas realizan esta misma postura pero sin coito, tumbándose juntos y compartiendo abrazos intensos y movimientos de 'frotamiento' mutuo y rítmico, pero sin penetración (esto sería parte de lo que se ha denominado 'petting').

27. Perrito

Los hombres por lo general disfrutan mucho de la penetración por detrás. Sí, muchas mujeres también disfrutan de esta posición, pero hay que tener presente que no es la única que existe. No basen todas sus relaciones sexuales en esta posición. Las mujeres disfrutan mucho del contacto visual, y esta posición hace difícil que esto se pueda lograr.

El furor salvaje



También conocida como "perrito", esta posición es apasionada y salvaje. Ambos en cuatro patas, concentra una cantidad de ventajas que pocas posturas tienen: la comodidad del hombre para tocar el clítoris o el ano de su

compañera, la variedad de movimientos que permite, la posibilidad de que la mujer tome con una mano los testículos del hombre y la facilidad para intercalar sexo anal y vaginal.

Además, la posición permite al pene "atraparse" entre los glúteos, lo cual suele ser muy excitante para el hombre. En pocas palabras, el encuentro sexual que incluye esta postura suele ser salvaje y hacer furor entre sus protagonistas.

El tornillo

Nada más recomendable para una mujer con dificultades para llegar al orgasmo que las posturas que presionan el clítoris mientras la vagina es penetrada. En "El tornillo" esto se cumple a rajatabla. Ella se acuesta en el borde de la cama y tiende sus piernas flexionadas a un costado de su cuerpo (cada mujer sabrá cuál de los dos lados le resulta más confortable).



Esto permite mantener el clítoris atrapado entre sus mejores aliados para llegar al preciado orgasmo: los labios vaginales. La mujer puede contraer y relajar toda la zona, mientras él la penetra arrodillado frente a ella y tocando sus pechos.

Variante de: La doma



La mujer también puede "domar" a su potro colocándose de espaldas a él y marcando el ritmo apoyando sus pies en el piso. Él, a su vez, puede tocar sus pechos, besar su cuello y tirar del cabello de su compañera mientras ella se mueve. El ángulo de visión que ofrece esta variante es uno de los más excitantes para el hombre, ya que permite ver en primer plano cada embestida que realiza su compañera.

28. No seas bestia (siempre hay excepciones)

No le tires del pelo, no la muerdas, no la sujetes de los brazos, no le des golpes en las nalgas, en conclusión, no seas rudo con ella a menos que estés seguro al cien

por cien de que tu pareja disfruta de este tipo de estímulos.

Hay algunas mujeres que se excitan si durante la penetración son insultadas de la forma más soez posible. Pero te recomiendo que no lo hagas de no ser que ella te lo pida.

Y ya que se toca el tema, voy a hacer un pequeño apunte sobre las relaciones sado-masoquistas. De vosotros depende hasta donde llevéis el juego.



Una cosa es el inocente juego de esposar o dejar ligeramente atada a la pareja, vestirse con cuero y cadenas, y otra cosa es el llegar a causar y/o recibir lesiones, hematomas, etc. Claro está que, como todo, depende mucho de la intensidad del estímulo. Sobre todo, y como

regla de oro, no hacer nada que no esté pactado entre los dos.

29. Mamá encima de papá

Las posiciones mujer arriba facilitan a muchas mujeres la estimulación del clítoris, por lo tanto, logran el orgasmo. Si tu pareja tiene dificultad para lograr el orgasmo, animála a que se posicione sobre ti y tome control de la penetración.

El sometido



El hombre se acuesta cómodamente entregando su placer a la voluntad de su compañera. Aprovechar este juego de sometimiento masculino puede ser un estimulante total para ambos: el encuentro puede empezar con caricias y besos de ella a él, que permanece siempre en la misma posición, para terminar en la penetración profunda que permite la posición, donde ella se coloca de espaldas y controla los movimientos

ayudándose de los brazos.

Muy erótico para el hombre resulta que ella asome su rostro por sobre su hombro. Además, el hombre tiene un fácil acceso al ano y los glúteos de su compañera, quien puede disminuir la velocidad de los movimientos para disfrutar del estímulo anal o de que su pareja toque sus pechos.

Variante de: Cara a cara

Esta postura clásica también se realiza con la mujer en la posición dominante, lo que resulta muy excitante para muchos ya que modifica sustancialmente lo tradicional en la "Cara a cara" que es el hombre sobre la mujer. De esta forma ella puede frotar su clítoris en el vientre de su compañero con más facilidad y según su antojo. Es ideal para las mujeres a las que les cuesta llegar al orgasmo y necesitan una estimulación muy directa del clítoris y los labios vaginales. Además el hombre puede tocar impunemente los glúteos de su compañera, meter sus dedos en el ano de ella y atraerla hacia su cuerpo con fuerza tomándola de las nalgas.



Variente de: El sometido



Otra forma de probar esta postura es que la mujer extienda su cuerpo hacia atrás, apoye sus brazos en los de su compañero y extienda sus piernas hacia adelante. De esta manera, el hombre podrá llegar a sus pechos con facilidad y la mujer podrá apoyar sus

glúteos en el vientre de su compañero y realizar movimientos circulares.

El pene no puede penetrar tanto en la vagina, lo cual puede ser sumamente excitante para ambos.

Variente de: La fusión

Si el hombre se relaja y apoya todo su cuerpo y la mujer se incorpora levemente, la fusión adquiere una variante donde la penetración es más profunda. El ritmo lo sigue llevando ella y el movimiento que sale con más facilidad es el arriba-abajo que la mujer debe realizar sobre su compañero.



Las manos de ella pueden tocar el pecho de él o tomar su pene como si lo masturbara para aumentar el placer de ambos.

30. Lo mucho cansa

El coito debe ser duradero pero tampoco eterno. La penetración constante y continua del pene causa mucha fricción en los tejidos blandos de la vagina,

después de mucho tiempo, este tejido se empezará a irritar causándole dolor a tu pareja.

¿Cuánto tiene que durar una relación sexual para ti para que la califiques como satisfactoria?

Según una investigación basada en la experiencia de terapeutas sexuales con pacientes, el coito de uno a dos minutos es "demasiado breve", de tres a siete minutos es "adecuado", de siete a 13 minutos es "deseable", y de 10 a 30 minutos es "demasiado prolongado".

Los resultados del sondeo, que serán publicados en mayo en la revista Journal of Sexual Medicine, dicen que es un mito que la duración de la relación sexual sea la clave para una mejor vida sexual.

Desde la divulgación de películas y textos como "El matrimonio perfecto" y manuales eróticos similares desde la década de 1960, y la explosión de vídeos pornográficos, se ha hecho común la idea de que el acto sexual entre humanos, para que sea satisfactorio, ha de prolongarse.

Eric Corty, investigador a la cabeza de este estudio, espera que con dichas conclusiones se disipe la noción de que "cuanto más minutos de sexo, mejor, y aquello que dicen que para satisfacer a su amante, debería durar indefinidamente".

"Las percepciones del público acerca de cuánto debe durar el acto sexual discrepan con los datos objetivos sobre las latencias eyaculatorias", señala el artículo.

Los minutos "deseables"

Los investigadores de la Escuela de Humanidades y Ciencias Sociales en la Universidad del estado de Pennsylvania, pidieron a medio centenar de terapeutas sexuales de Canadá y Estados Unidos que, sobre la

base de su experiencia con pacientes, indicaran cuál es la duración de un acto sexual "adecuado", "deseable", "demasiado breve" y "demasiado prolongado".

Los resultados: de uno a dos minutos es "demasiado breve", de tres a siete minutos es "adecuado", de siete a 13 minutos es "deseable", y de 10 a 30 minutos es "demasiado prolongado".

Sin embargo, ese lapso no incluye la estimulación erótica previa al acto sexual, y los terapeutas consideraron "demasiado breve" el coito que dura de 1 a 2 minutos.

"Estos resultados sugieren que el terapeuta sexual promedio cree que el acto sexual que dura entre tres y 13 minutos es la norma", señaló el artículo.

La latencia eyaculatoria se define como el tiempo entre el comienzo de la penetración vaginal y el comienzo de la eyaculación y, según la revista, "se usa cada vez más en pruebas clínicas para el estudio de la eyaculación prematura".

La discrepancia que encontró el equipo de Corty "puede ser causa de problemas ya que la interpretación subjetiva de la latencia es un factor relacionado a la disconformidad percibida con la duración del coito", añadió.

31. La primera vez, ella arriba

Si tu pareja es virgen, la mejor posición para su primera vez, es la posición de mujer arriba. En esta posición ella puede controlar el grado de penetración, y así retirarse si es que siente mucho dolor. Gradualmente, ella podrá ir insertando tu pene en su vagina, sabiendo que ella controla el movimiento y la profundidad de la penetración.

La primera vez difícilmente se olvida: el primer beso, el primer novio, la primera relación sexual...hay gente que asegura ni acordarse, pero la verdad es que la gran mayoría sí, aunque hayan pasado los años, por tanto, vale la pena tratar de hacer que sea una experiencia grata de recordar.

No esperes un orgasmo al hacer el amor con una mujer virgen, ya que por los nervios y la ansiedad natural de la primera vez ella puede contraer muchos los músculos vaginales y no lubricar bien.

Asegúrate que ella quiere perder su virginidad. Algunas mujeres están dispuestas a hacerlo solo para complacerte. No es justo presionar a una mujer a tener relaciones sexuales contigo.

No la penetres de frente. Bésala, abrázala, acaríciala...los juegos preliminares harán que se relaje y esté preparada para el coito.

IMPORTANTE: hacer el amor la primera vez **SI** que puede causar embarazo, exactamente igual que si no se fuera virgen.

¿Qué es el himen y para qué sirve?

El himen es la membrana que cubre la entrada de la vagina y presenta siempre una o más perforaciones que permiten la salida del flujo menstrual o la colocación de tampones. Normalmente se extiende por una parte, no por toda la abertura de la vagina, y es de distintas formas, tamaño y grosor.

El himen no tiene ninguna función biológica indispensable, aunque históricamente y en algunas sociedades su presencia constituye una prueba de la virginidad de la mujer, a pesar de que esto no es una prueba sólida, ya que el himen puede romperse o perforarse a una edad temprana e incluso hay mujeres que nacen sin él. Además, la penetración no siempre

supone la rotura del himen, puesto que es una membrana sensible.

¿Duele y se sangra la primera vez que se hace el amor?

Aunque el himen posee perforaciones por donde pasa el flujo menstrual, es cierto que con la primera penetración se suele romper del todo, o por lo menos en parte. Esta ruptura, aparte de algo de dolor o molestia, puede producir una pequeña hemorragia al desprenderse de la pared de la vagina.

Pero el himen es sólo una membrana que se encuentra a la entrada de la vagina y que no posee ninguna utilidad. De hecho, hay muchas mujeres que nacen sin él, sin que ello les suponga ninguna consecuencia negativa. Puede ocurrir que el sangrado no se produzca en el mismo instante de la penetración, debido al empuje del pene y a la propia fisiología femenina.

En todo caso, se trata de un hecho natural y sin importancia. Algunas veces el dolor es más producido por la tensión muscular y los nervios que por la propia penetración.

32. Comprensión

Si tu pareja es virgen, la primera vez siempre será difícil, ya que existe el temor de que ocurra un embarazo, puede tener vergüenza de su cuerpo o miedo al dolor. Si esto ocurre, sé comprensivo y si ella segundos antes de que se dé la penetración, cambia de parecer, apóyala y no la recrimines.

Lo que te aconsejo es que retrases la penetración el máximo tiempo posible. Tienes que ir muy suave con los preliminares para que cada parte de su cuerpo se vaya haciendo amiga tuya, hasta que su deseo sea tan fuerte que sea ella misma la que te busque a ti.

De todas maneras le va a doler, pero así le dolerá mucho menos. Es muy importante que esté lubricada. Después, trátala con mucho mimo, en este momento las chicas somos especialmente vulnerables y se nos pasan por la cabeza un montón de dudas. Dile cuánto la quieres y lo bonito que ha sido estar con ella.

33. Disfruta tú también

Muchos hombres se preocupan tanto por satisfacer a la mujer, que se olvidan del acto en sí. Disfruta del momento, déjate llevar por la pasión. No le estés preguntando cada dos minutos si es que ya llegó al orgasmo. Si deseas hacerlo, hazlo después de que hayan terminado.

El Orgasmo Femenino

El orgasmo femenino ha sido siempre un tema de interés y de fascinación. A diferencia del orgasmo masculino, visible por la eyaculación de semen, el orgasmo femenino carece de señales evidentes que prueban la obtención del orgasmo. Es quizás por eso que el orgasmo femenino ha sido tan misterioso para hombres y mujeres.

Bueno, podemos empezar diciendo que no existe un patrón similar para el orgasmo femenino. Diferentes mujeres experimentan distintas sensaciones, intensidad y duración. Entonces es difícil describir en definitiva el orgasmo femenino. Sin embargo, podemos describir en 4 etapas el ciclo de Respuesta Sexual de la mujer, las cuales muestran que ocurre cuando una mujer se excita durante cualquier acto sexual, ya sea durante la masturbación o el coito. Estas 4 etapas han sido denominadas como: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Es importante mencionar que estas etapas no tienen un marcado inicio o final, sino más bien ocurren como un proceso continuo durante la respuesta sexual. Y en la mujer, este ciclo demora por lo general unos 15 minutos, a diferencia del hombre que

usualmente llega al orgasmo entre 3 y 5 minutos. Por esta razón es que muchas mujeres no logran llegar al orgasmo.

La primer fase, denominada *excitación*, puede durar sólo unos minutos o varias horas después de iniciada la estimulación erótica. Por lo general, esta fase se inicia 10 a 30 segundos después de haberse iniciado la estimulación. Físicamente la mujer experimenta la lubricación, expansión y crecimiento de la vagina, el hinchamiento de los labios mayores y menores de la vagina, clítoris y senos. Además, hay un aceleramiento de los latidos del corazón, de la presión arterial y de la respiración.

En la *segunda fase*, de la *meseta*, los cambios experimentados en la etapa de excitación se acentúan. Los labios vaginales se engrosan y cambian levemente de color, además, las paredes vaginales se llenan de sangre y el orificio vaginal crece. El clítoris se llena de sangre y se vuelve erecto. Al igual que en la primera etapa, los latidos del corazón y el pulso continúan acelerándose. Además, los músculos de los muslos, caderas, manos y nalgas se tensan. En esta fase, se puede dar un enrojecimiento de la piel, que por lo general se da en el estomago, pechos, hombros o cara.

La *tercera fase*, la del *orgasmo*, es la etapa clímax del ciclo, y es por lo general la etapa mas corta, durando sólo unos segundos. En esta etapa, la mujer experimenta una serie de contracciones musculares involuntarias en la vagina, útero y/o recto, las cuales resultan muy placenteras. El número y duración de estas contracciones depende de cada mujer. En esta etapa, la velocidad de respiración, pulso y presión arterial llegan a su máxima aceleración. La tensión muscular llega también a su punto más alto, acompañados por lo general de reflejos musculares en las manos y pies.

La *cuarta fase*, la de *resolución* se caracteriza por el retorno a un estado de reposo. Esta fase puede durar

de 5 hasta 60 minutos. En esta fase, el útero y el clítoris regresan a sus posiciones normales, ocurre un relajamiento de los músculos, el enrojecimiento de la piel y la hinchazón de ciertas partes desaparecen. Durante, esta fase, algunas mujeres pueden responder a estimulación adicional después del orgasmo, a diferencia del hombre.

Como puedes ver, los orgasmos femeninos y masculinos son bastante diferentes. Tenlo en cuenta, porque existe el mito de llegar los dos a la vez al orgasmo, y como podrás deducir, es muy difícil. Si ya has conseguido que tu pareja llegue al clímax (ya deberías saber cómo a estas alturas del libro) relájate y déjate llevar.

34. Después de la explosión

Para muchos hombres la relación sexual termina con la eyaculación, después del coito salen corriendo de la habitación. Sin embargo, a las mujeres les gusta que les den cariño y atención después de hacer el amor; la relación sexual no termina con la eyaculación. Esto se conoce como los juegos post-coitales.

Camina por el lado salvaje

“La mayoría de las mujeres cree que, si es demasiado salvaje en la cama, su hombre pensará que es una cualquiera. Así que, si tienes la suerte de tener una mujer salvaje, sé muy cariñoso al terminar. Si se pone ropa muy sexy para ti, o se comporta perversamente en la cama (no es eso lo que todos queremos?), simplemente dile cuanto la quieres y acaríciala el rostro. Cuanto más salvaje sea el sexo, más cariñoso debes ser; de esta manera ella pensará que para ti sigue siendo una chica decente”.

Tracey Cox, autora de “El superligue”

Una pareja que esté verdaderamente enamorada querrá alargar la intimidad única que acaba de vivir, manteniendo una proximidad física y emocional. No debemos olvidar que el orgasmo es una experiencia profundamente solitaria, en ella los amantes se pierden en sus propias sensaciones y pierden el contacto con la realidad, reencontrarse y volver a sentirse es imprescindible para que la sensación vuelva a ser tan gratificante como al principio.

La relación sexual es circular y debe de acabar con el broche de oro de la ternura, la risa y el encuentro feliz de la palabra y el reconocimiento. Es este un buen momento para hablar de lo que ha pasado, para contar lo que más ha gustado para expresar de un modo tierno lo felices y agradecidos que nos sentimos por el momento inefable que acabamos de vivir, veamos lo que Kama Sutra nos recomienda: *“Al finalizar la unión sexual, las amantes, con modestia y sin mirarse a la cara tienen que ir a lavarse por separado. Después de esto, deben sentarse en su sitio respectivo y mascar unas hojas de betel, y cada uno aplicará con sus propias manos un ungüento de sándalo u otro perfume sobre el cuerpo del otro. Después debe de abrazarle con el brazo izquierdo y convencerle con zalamerías para que beba de una copa que sostendrá ella misma o le dará a beber agua en sus propias manos. Los amantes pueden comer dulces o cualquier otra cosa de su elección, y también beber zumos frescos, sopas, cremas, extractos de carne, sorbetes, el zumo de la fruta del mango, el extracto del limón mezclado con agua fría y azúcar o cualquier cosa que sea del gusto de los diferentes países por su dulzor, suavidad, fresca y pureza.”*

Todo el mundo desea que la cálida unión generada por la relación sexual no desaparezca dándose la vuelta y poniéndose a roncar o levantándose y yéndose a realizar cualquier tarea. Lo mejor es permanecer quietos uno en brazos del otro/a, pero algunos prefieren continuar con un masaje suave, con una caricia tierna, que no sexual. Los que prefieren levantarse, es bueno

que lo hagan al mismo tiempo y que disfruten de alguna actividad compartida, como comer algo, oír música o dar un paseo relajado unidos todavía en la sensación de fusión que acaban de vivir.

A veces es frecuente que la pareja desee reanudar su relación, lo que el KAMA SUTRA aconseja hacer para avivar de nuevo la excitación es esto:

- CHUPAR LA FRUTA DEL MANGO es decir “métete la mitad del mango en la boca y chúpalo vigorosamente. También puedes hacerlo solo con la cabeza de la serpiente.”

- LO QUE NO DEBE DE HACER DESPUÉS:

- Dormirte.
- Criticar la actuación de la otra.
- Pedir nota.
- Buscar excusas para irse inmediatamente.
- Ponerse a hacer gimnasia.
- Ponerse a trabajar.
- Encender el televisor sin consultar.
- Irse a la cocina a prepararse algo de comer sin ofrecer.
- Levantarse de un salto y meterse en el cuarto de baño.

LOS HOMBRES TAMBIÉN PUEDEN SER MULTIORGÁSMICOS

¿Tu pareja es capaz de conseguir varios orgasmos a la vez pero tú no consigues seguir su ritmo? Haciendo unos ejercicios puedes alargar la relación sexual hasta convertirte en un auténtico hombre multiorgásmico.

En sexualidad hay muchos temas que no se sabe si son mito o realidad. Entre ellos se encuentra el del hombre multiorgásmico, es decir, aquel que puede llegar a conseguir varios orgasmos eyaculando sólo una vez.

Aunque esto pueda parecer una utopía, puedes conseguir en una sola relación varios orgasmos, lo que aumentará el tiempo del coito y facilitará que tu pareja también consiga llegar al clímax en múltiples ocasiones. Para ello simplemente deberás realizar una serie de ejercicios y aprender unas simples técnicas. Cuando la teoría esté bien aprendida, lo mejor es ponerse a practicar cuanto antes.

Un poco de historia

¿Y quién descubrió la capacidad del hombre para alcanzar varios orgasmos en una sola relación sexual? Los grandes expertos y maestros del sexo: los orientales. Los taoístas y los devotos del yoga tántrico desarrollaron una serie de técnicas para conseguir experiencias multiorgásmicas en los hombres, que todavía hoy en día se emplean.

Pero realmente el fin de estas técnicas no es conseguir al hombre multiorgásmico, ésta es la consecuencia del concepto que lo orientales tienen del acto sexual. Para ellos el sexo representa un momento energético donde Yin (la mujer) y Yang (el hombre) unen sus polaridades para crear un polo energético completo (Taiji). Siendo el semen una sustancia capaz de generar vida, se aconseja al hombre que no lo malgaste. Para ello

desarrollaron diferentes técnicas de retención de la eyaculación, de donde se derivó a la multiorgasmia masculina.

Pero si crees que estos son cuentos chinos, estudios realizados en los ochenta por el doctor William Hartarm y su colega Marilyn Fithian, revelaron la certeza de esta capacidad masculina. Con su máquina medidora de orgasmos descubrieron que el 12 % del total de los 282 voluntarios reclutados eran multiorgásmicos, al igual que sus semejantes las mujeres. Estos hombres disfrutaron de una media de entre tres y cinco orgasmos antes de eyacular.

No te confundas

Una cosa es tener eyaculaciones múltiples (muy común en jóvenes de veinte años e incluso de treinta, no más) y otra muy diferente es tener en una misma relación varios orgasmos (una técnica más complicada).

Para poder llegar a ser multiorgásmico primero tendrás que pasar por la fase “aprende a distinguir tus propias sensaciones”.

La clave está en aprender a diferenciar y controlar los fenómenos que ocurren en la fase orgásmica. Ésta se divide en dos: las contracciones musculares, que es el propio orgasmo, y la expulsión de los líquidos o también llamada eyaculación. Tienden a confundirse porque se dan de forma simultánea. Cuando consigas distinguir ambas partes y controlarlas, estarás muy cerca de conseguir el ansiado multiorgasmo.

Ten cuidado porque lo que puede parecer un orgasmo seco puede ser en realidad una eyaculación retrógrada. Es decir, inconscientemente puedes aprender a desviar la eyaculación hacia la vejiga por lo que, al no expulsar el líquido al exterior, se puede pensar que se ha logrado un orgasmo sin eyaculación. Sabrás la diferencia si después del orgasmo tu miembro pierde

rigidez y no puede seguir adelante si no esperas un tiempo prudencial de recuperación. En este caso sí que se ha producido eyaculación, aunque no de forma visible.

35. El porno no es buen consejero

La industria pornográfica no es la mejor consejera. No bases tus relaciones sexuales en cosas que hayas visto en una película pornográfica. La pornografía genera admiración, curiosidad y, por qué no decirlo, un cierto morbo. Y en el rodaje de las películas pornográficas, como el del resto, utiliza trucos que hacen ver lo que no existe en la vida real.

En las películas XXX profesionales, a las mujeres (que cobran un buen dinero por ello) parece encantarles todo lo que el actor les haga, ya sea dar cachetes en las nalgas, amasar sus senos como si fueran a hacer una masa para pastel, correrse en su cara, introducir su pene hasta el esófago, hacerlo en posturas contorsionistas, humillarlas...

Eso no es la vida real, no todo lo que se ve en video es cierto, conviene recordar que son actores y que mucho de su actuación es más bien acrobático y sobre todo porno dirigido a público masculino, cuyas preferencias y fantasías no siempre coinciden con las de las mujeres. En el caso del porno, casi nunca.

Y ya que estamos en el tema del porno, te voy a contar algunos truquillos que elevarán tu autoestima:

- No son superhombres en cuanto aguante (aunque alguna excepción sí que hay), pues las películas se hacen en meses... para filmar 30 minutos, que es lo que tú ves. Después, en la postproducción de la película, se pueden añadir los mismos planos o hacer uso de otras escenas o de otras películas. De esta manera

se da la impresión de que los actos sexuales que se proyectan no acaban nunca.

- Respecto al tamaño del instrumento de trabajo, salvo algún fenómeno de la naturaleza, hay que hacer notar que casi todas las mujeres son muy delgadas, para poder magnificar el pene. Los cámaras también emplean efectos de lentes y diferentes tomas para crear un mayor efecto de tamaño. Otras técnicas para que sus penes parezcan más grandes y largos incluyen el afeitado del vello público, las bombas de vacío o la colocación de anillos en la base del pene. Unas prácticas que, forman parte de la magia y el encanto del cine. De todas formas, la mayor parte de las estrellas masculinas del porno están muy bien dotadas, pues es la primera condición para ingresar en el negocio.
- La única diferencia entre un actor porno y cualquier otra persona es que al actor porno no le intimida la cámara. Mucha gente del oficio declara que los órganos de los actores porno tienen una reputación exagerada y que las verdaderas dimensiones están manipuladas.
- Los actores porno no tienen un surtidor inagotable de semen. Para compensarlo utilizan efectos especiales como sustancias o preparados que sustituyen o aumentan el semen auténtico.
- Muy frecuentemente utilizan xilocaína en gel para "anestesiarse" el pene... y disminuir los estímulos sensitivos en la región, por lo que la eyaculación se retarda. Este compuesto se suele encontrar en farmacias como anestésico suave para las encías cuando a los bebés les salen los dientes.
- Además, desde hace unos años, el consumo de Viagra y pastillas similares es lo normal en este mundo del porno.

36. Lugares con imaginación

Utiliza tu imaginación, la cama es quizás el sitio ideal para tener relaciones sexuales, pero existen otros lugares que pueden ser muy excitantes y divertidos, tales como una silla, un sillón, parados, en una bañera, en una piscina, al aire libre, etc.

Lugares peligrosos, difíciles y excitantes

Hay muchas cosas que hacer en esta corta vida antes de morir, y una de ellas es salir de tu habitación y tener sexo apasionado en otros lugares, así lo consideran Marsha Norman y Joseph St. James, autores del libro *101 lugares donde practicar sexo antes de morir*.

Si estás todavía en la universidad, seguramente podrás completar la lista casi sin dificultad. Si estás en la madurez y aún no has salido de la recámara, ¡más te vale empezar ya!, porque la lista es bastante larga. Y si puedes marcar muchos de los lugares como "hecho", ¡felicidades!, por tu vida sexual emocionante y activa.

Algunos lugares son peligrosos, otros de difícil acceso y otros excitantes, si lo que te gusta es la posibilidad de ser sorprendida. Por lo menos son estupendas excusas para tentar a tu pareja con un lugar nuevo para ir de vacaciones o para asistir a un acto cultural.

Lugares donde amarse antes de morir

La cabina fotográfica. No es de los sitios más populares, pero te conviene probarlo una vez. Su pequeña cortina es sin duda un impedimento porque deja al descubierto de la cintura para abajo, así que la estrategia es desprenderse de todas las prendas superiores. El premio: unas cuantas fotos que immortalizarán el momento...

El gimnasio. Visto de cerca puede parecer más una sala de tortura que un lugar para dejarse llevar por la pasión. Pero si lo piensas mejor, hasta los nombres de los aparatos son sugerentes.

La fiesta de fin de año de la oficina. Entre el champán y el gorro de Santa Claus, tiene sus estímulos.

El ascensor. El peor enemigo es el tiempo, pero también necesitas tener mucha buena suerte, pues corres el riesgo de que las puertas se abran ante la mirada atónita de algún espectador, además la mayoría de los ascensores actuales ya tienen cámaras de vigilancia. La clave está en llevar una vestimenta cómoda para perder el menor tiempo posible y un abrigo largo para taparte.

El coche. Es otro de los grandes clásicos y cuando eres estudiante, más que un capricho se convierte en una necesidad. Suele ser incómodo, sobre todo si eres una chica alta de piernas largas. Lo distinto del coche está en hacerlo sobre el maletero o el capó. Los riesgos: las abolladuras, la chapa caliente y la popularidad del lugar donde se estacionen, pues siempre puede haber algún mirón.

La playa. Más que un clásico, es todo un cliché. Si ya has practicado sexo en ella, sabrás que la arena es todo menos romántico. Aunque sin duda el sonido de las olas y el agua en tu piel sí tienen mucho atractivo.

Sobre la lavadora. No es tan gastado, aunque últimamente popular por el cine. La magia aquí consiste en transformar este espacio en lujurioso, probando nuevas posturas mientras se vibra con la lavadora encendida. Los peligros dependen de tu grado de equilibrio y de tu, no hay que olvidar que se trata de mantenerse siempre sobre la lavadora.

Cerca de la chimenea. Es el clásico romántico, pues delante del fuego es fácil enamorarse, nada como el

juego de luces y sombras para realzar la belleza de tu amada. Aquí los mayores peligros son las chispas o la inhalación de humo. Y los riesgos, que tu pareja desaparezca cuando el fuego se apague y las luces se enciendan.

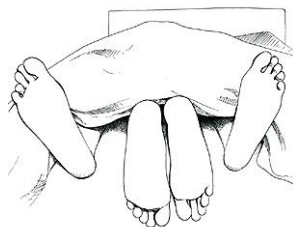
El catálogo de lugares donde practicar sexo puede llegar a ser infinito, y nada mejor que tu propia creatividad para proponer nuevos y sugerentes sitios. De lo que se trata es de mantener encendida la chispa de la pasión, y por supuesto de no hacerse daño ni ser detenidos en el intento.

37. La rutina mata el amor

Uno de los enemigos más peligrosos del placer sexual es la rutina. El sexo es una planta caprichosa que gusta de la novedad y que se mustia con los hábitos repetidos.

La rutina acecha en el tiempo y el espacio: fin de semana en la cama, a la hora de dormir, suele ser el escenario repetido por las parejas establecidas. Cuando la improvisación de otros tiempos se acomoda al confortable dormitorio, hay que tener cuidado para que, lo que un día fueron frenéticos abrazos, no se convierta en caricias mustias y sosas.

No estamos haciendo un canto a la novedad como exaltación de la pasión. Los humanos somos tan previsibles que cambiar de pareja continuamente puede resultar tan aburrido como convivir con la misma. La clave para salir de esta rutina está en la actitud que



tenemos hacia la vida y por ende, hacia el sexo. Se dice que se hace el amor como se vive. No estamos

seguros de que eso sea verdad, pero como frase no queda mal.

Si no quieres que el aburrimiento mine tu vida sexual, espabílate y dedícale un poquito de tu inteligencia, tu imaginación, tu tiempo. En fin, dedicamos nuestra energía al trabajo, las relaciones sociales, el deporte, etc., etc., ¿Cuándo pensamos en nuestro placer sexual?

El instinto sexual que compartimos con muchos animales tiende a desaparecer cuando nos enfrentamos a periodos de estrés y trabajo excesivo, o bien, cuando la rutina se instala en nuestra vida diaria y se adormece el deseo por la pareja. ¿Cómo recuperar la pasión perdida?

El deseo sexual responde a complejo proceso en el que interviene el cerebro (como motor) algunas hormonas y un argumento cognitivo, es decir, los intereses y motivaciones sexuales; si uno de estos componentes se desequilibra puede dar pie a la inhibición del deseo erótico, el cual puede tener como origen alguno de los siguientes factores:

El aburrimiento o infelicidad en una relación amorosa prolongada.

Depresión (que en el hombre conduce a la disminución del sexo y en la mujer a la inhibición de la excitación).

Dependencia al alcohol o drogas adictivas, así como efectos secundarios de algunos medicamentos (antihipertensivos y antidepresivos, entre otros).

Es sabido también que el deseo sexual reducido se asocia con acontecimientos traumáticos durante la infancia o adolescencia (abuso sexual o violación), supresión de fantasías sexuales o formar parte de una familia disfuncional donde hayan sido frecuentes la

violencia y agresividad, así como nulas muestra de afecto.

Aspecto físico

Igualmente, algunas condiciones físicas determinan la pérdida de la libido, pues ante la aparición de algunas enfermedades el aspecto sexual se relega a segundo término, como en el caso de algunas mujeres que padecen artritis, diabetes, osteoporosis, o bien, aquellas que se encuentran en el periodo de la menopausia (fecha de la última menstruación), en la que es común bochornos, incontinencia urinaria y cantidad insuficiente de estrógenos, hormonas que determinan el deseo sexual).



En el caso de los hombres ocurre algo similar, cuando conviven con problemas como depresión, hipercolesterolemia (niveles elevados de colesterol en sangre), diabetes, infartos o hipertensión, sin olvidar aspectos tan importantes como obesidad, eyaculación precoz y disfunción eréctil.

Factores psicoemocionales

Es común que una pareja tenga que superar situaciones imprevistas y aprender a convivir con los defectos y cualidades de su compañero (a), pero lo importante es no descuidar la relación porque, sin darse cuenta, pueden llegar a ser dos extraños en la intimidad.

Algunas situaciones que promueven este escenario:

- Las buenas relaciones pueden perder su atractivo cuando es más importante el trabajo u otras obligaciones que la sexualidad.

- En ocasiones, algunas personas eligen a sus compañeros por determinadas características (como su generosidad o la estabilidad que representan) sin haber experimentado jamás deseo sexual hacia él o ella.
- Es común que individuos educados bajo severos principios religiosos o morales contra el sexo coloquen una barrera ante su pareja, la cual impide el pleno ejercicio del erotismo si no existen estímulos que lo contrarresten
- Diferencia de edad entre la pareja.
- Técnicas sexuales inadecuadas y rutinarias producen relaciones sexuales insatisfactorias.
- Luchas de poder en la pareja, y sensación de no ser respetado ni escuchado por el compañero que culminan en resentimiento, rencor e ira. A medida que estos sentimientos aumentan, el interés desciende, ya que, con frecuencia, la falta de deseo es un arma esgrimida por el compañero que se siente menos poderoso en la relación de pareja: es frecuente que la mujer la utilice cuando siente que no tiene otro recurso para imponerse sobre el hombre.

Soluciones

Cuando el deseo sexual ha sido arrumbado en un rincón debido a causas físicas, es necesario buscar la ayuda de algún especialista que ayude a superar la enfermedad que origina el alejamiento amoroso, pero si este comportamiento es consecuencia de distracción, trabajo excesivo, rutina o cansancio sexual puede intentar lo siguiente:

Cuando vea a su pareja al final del día, dele un beso que dure por lo menos 10 segundos. Esto parece mucho, pero le ayudará a conectarse nuevamente con su compañero (a) después de un día muy largo, y puede ayudar a encender el deseo.

Si quiere tratar algo nuevo o quiere que su pareja la acaricie de otra manera, transmítale ese sentimiento cuando no estén inmersos en el acto sexual. Si lo hace amorosamente, sin reclamos, puede conseguir mucho más que si se enfasca en una pelea donde los insultos sustituyan a la crítica propositiva.

Si es el sueño lo que está afectando el deseo, piense en la posibilidad de tener relaciones sexuales durante otras horas del día; tal vez tendría más energía por la mañana o durante la siesta que por la noche. Esto también ayuda a que la relación sea mucho más espontánea.

Haga de una noche de la semana la ideal para citas románticas. Aunque no es algo espontáneo, la pareja tendrá la oportunidad de pasar un tiempo juntos cada semana, sin la presión de los niños, el trabajo u otras cosas.

Si tiene problemas de frigidez que no se deben a niveles bajos de estrógeno, hay un método estimulante muy popular: pida a su pareja que le dé un masaje con aceites aromáticos.

Si nunca puede tener orgasmos, préstele atención a ese asunto y busque ayuda. La recomendación es la misma tanto para hombres como para mujeres. Si el sexo no es divertido y excitante entonces se pierde el interés.

Conozca su propio cuerpo y enseñe a su pareja. Practique el autoestímulo y después induzca a su pareja para que haga lo mismo.

Asegúrese de incitar el juego sexual antes de la penetración. Tal vez sería saludable acordar con su pareja alternar la penetración con las caricias y el lenguaje erótico.

Intente los besos como una forma de hacer aumentar el deseo. Puede experimentar con diversas maneras de besar. De acuerdo con las teorías antiguas de Oriente sobre el sexo, hay nueve lugares estratégicos para aumentar el deseo en su media naranja: orejas, cuello, mejillas, axilas, labios, muslos, costado, pecho y genitales.

Trate de tener sexo en un sitio donde no lo haya hecho nunca, o cite a su pareja en un bar o restaurante y dele besos apasionados antes de volver a casa; en ocasiones el auto es un lugar emocionante para dar rienda suelta a la pasión.

Utiliza tu imaginación, incluye aceites, velas aromáticas, frutas, hielo, plumas, disfraces, jacuzzis, baños de espuma, masajes, juguetes sexuales, espejos, etc., para condimentar tus relaciones sexuales.

Tome turnos para taparse los ojos durante el sexo y visite con su pareja, de vez en cuando, una tienda erótica que despierte su imaginación.

Despiértese cualquier día con ganas de sentirse sexy, empiece a pensar en el sexo desde la mañana y llame a su pareja durante el día, enviando mensajes sugestivos (que tal vía e-mail) que lo preparen para lo que ocurrirá más tarde.

Las rutas para despertar el deseo sexual en una persona tienen un solo límite, el respeto y la dignidad del ser amado, así que no se duerma en sus laureles y repare lo que haya reparar antes de que sea demasiado tarde.

Sexo Anal

38. Respeta la negativa

¡No, es no! Por cuestiones morales, religiosas y/o higiénicas muchas personas no aprueban el sexo anal. Si tu pareja no está de acuerdo, respeta su opinión. Y no trates de penetrarla analmente si es que ella te ha expresado anteriormente su negación, excusándote en un "no fue mi intención hacerlo".

Durante mucho tiempo el sexo anal fue considerado un tema tabú y hasta castigado por la iglesia.

La persistencia de este tabú hizo que se difundiera la idea de ser una práctica anti-natural frente a la conocida penetración vaginal y por impedir la fecundación.

Sin embargo, debes saber que ambas prácticas, tanto el coito vaginal como el anal se dan en la naturaleza y además de ello, no hay que olvidar que la sexualidad va mucho más allá que su sentido reproductivo, se expande a la exploración, la creatividad y el disfrute.

Hoy en día está considerado una práctica sexual conocida tanto en parejas homosexuales como heterosexuales, y la mayoría de mujeres y hombres que lo llevan a cabo dicen tener una experiencia satisfactoria de él.

39. Tres reglas a seguir

Si tu pareja está de acuerdo con el sexo anal, hay tres reglas importantes a seguir.

La primera: debes utilizar abundante lubricante a base de agua. En lo que se refiere al sexo anal, nunca está de más un poco más de lubricante. El recto es un músculo que no está diseñado para ser penetrado, a

diferencia de la vagina, éste no posee lubricación propia. Sin lubricante o con poco lubricante la penetración será extremadamente dolorosa.

La segunda, es que siempre debes utilizar condón. El recto está lleno de microorganismos que pueden causar severas infecciones a tu pene y a tu sistema urinario. Además, a través del sexo anal uno está más en riesgo de contraer el VIH debido a las micro-heridas que se producen.

Tercero: mucha paciencia y comunicación. El sexo anal, si se hace de forma apresurada, puede ser muy doloroso e inclusive causarle desgarros musculares a tu pareja, y en algunos



casos lesiones a tu pene. Es recomendable iniciar el sexo anal introduciendo primero un dedo, de esa manera el recto se va acostumbrando a la penetración. Luego, lentamente introduce el pene, siempre preguntándole a tu pareja si siente dolor y si puedes continuar. El sexo anal no es para todas. Algunas mujeres, experimentan mucho dolor, mientras que otras, sienten un leve dolor al principio, pero después sienten placer.

40. Paciencia

No pienses que el sexo anal se puede lograr en un día. Por lo general toma varias sesiones hasta que ambos aprenden a hacerlo sin causar dolor.

Para practicar el sexo anal, los primerizos en el tema, deben tener claro que el sexo anal no es una actividad de acceso y disfrute inmediato.

Lo primero que se necesita es que la pareja este relajada y con una mentalidad abierta para el encuentro. El realizar sexo anal, hace que exista temor en la persona, lo cual es normal, sin embargo, te recomendamos que mientras tu pareja tenga ese miedo muy acentuado, mejor no lo intentes ya que impedirá que el esfínter anal se relaje y por ende, la penetración será más dolorosa. Date un tiempo hasta que esté completamente preparada, física y mentalmente.

La penetración anal nunca se debe forzar. Recordemos que el ano no está adaptado para dilatarse como una vagina, por lo que es importante dilatar el esfínter anal, siempre, no lo solo la primera vez, lentamente y con mucho lubricante.

Lo mejor es empezar con la introducción de un solo dedo poco a poco para que se vaya adaptando el orificio, una vez adentro, puedes realizar suaves movimientos con el dedo.

Luego, y tras repetidos intentos, prueba con la introducción de un dedo más. Siempre de manera gentil, lenta y suave, nada de brusquedad.

Una vez, que la introducción en el ano de dos dedos se ha logrado y tolerado, se intentara con la introducción del pene. El pene debe estar recubierto por un condón y con lubricante extra a base de agua.

También existen juguetes sexuales que ayudan para que la práctica del sexo anal sea mas placentera, como por ejemplo los conos o consoladores anales, estos pequeños objetos, por su forma cónica, dilatan el ano gradualmente, lo cual provee de una estimulación anal placentera y en creciente, justo para iniciarse en el sexo anal.

Ten en cuenta que hay que ser bastante pulcro, así que todo objeto que sea introducido en el ano debe estar muy bien lavado y limpio, debe ser de uso personal, y

todo condón que se use en el ano ha de ser descartado. Está de más decir que si vas a introducir tus dedos, estos deben estar muy limpios, debes lavar profundamente tus manos tanto antes como después de la penetración.

Recuerda que es bastante posible que tu pareja llegue a sentir dolor con las penetraciones anales. Por eso es que el ano se debe acostumbrar gradual y lentamente a la dilatación extra que sufrirá. Lo más común es que conforme practiques con mayor frecuencia el sexo anal, el dolor irá disminuyendo.

Posturas Sexuales

Realmente el sexo anal se puede realizar casi en las mismas posturas que el sexo vaginal. Sin embargo hay posturas más y menos cómodas. Siempre es necesario ir de la mano con la creatividad y considerar las variaciones a una postura específica, sin dejar de lado la comodidad de ambos.

La conocida postura en 4 puntos o el “doggy style”, es la más común para practicar el sexo anal. Además es una posición muy erótica y sensual. Esta postura permite a quien penetra ver el trasero en acción de su pareja y la chica tiene la opción de estimular su clítoris mientras recibe algo de sexo anal.

También está la postura de la cuchara, en la cual la pareja esta tumbada de lado y quien va recibir el pene en su ano da la espalda a su compañero. Es una buena postura, permite una penetración cuidadosa y suave, sin embargo, puede resultar un poco incomoda por que impide tomar buen impulso.

Otra opción es que la persona se tumbé sobre su estomago en la cama y abra un poco las piernas para permitir que su ano sea sexualmente estimulado.

La mujer encima del hombre, ya sea viéndole de frente, dándole la espalda o sentada sobre él, son tres magníficas opciones para el sexo anal, ya que permita a la mujer controlar la penetración conforme desee y tolere.

La postura más usada para la mujer, en este goce, es acostarse boca abajo, en el borde de la cama, con las nalgas bien separadas, la cabeza lo más bajo posible. El lascivo, tras haber disfrutado un instante con la perspectiva del bello culo que se le ofrece, tras haberlo palmoteado, palpado, a veces incluso latigado, pellizcado y mordido, humedece con su boca el lindo ojete que va a perforar, y prepara la introducción con la punta de su lengua; moja asimismo su aparato con saliva o con pomada y lo presenta suavemente al agujero que va a horadar; con una mano lo lleva, con la otra separa las nalgas de su goce; cuando siente su miembro penetrar, es preciso que empuje con ardor, teniendo mucho cuidado de no perder terreno; a veces la mujer sufre entonces, si es nueva y joven; pero sin miramiento alguno para con los dolores que pronto van a convertirse en placeres, el jodedor debe empujar con vivacidad su polla gradualmente, hasta que por fin haya alcanzado la meta, es decir, hasta que el pelo de su aparato frote exactamente los bordes del ano del objeto al que encula. Que prosiga entonces su camino con rapidez: todas las espinas están ya cogidas; sólo quedan las rosas. Para acabar de metamorfosear en placer los restos de dolor que su objeto aún experimenta, si es un joven muchacho que le coja la polla y se la menee; que acaricie el clítoris si es una muchacha; las titilaciones del placer que provoca cuando encoge prodigiosamente el ano de la paciente, redoblarán los placeres del agente que, colmado de gusto y de voluptuosidad, disparará pronto al fondo del culo de su goce un esperma tan abundante como espeso, que habrán provocado tan lúbricos detalles

Filosofía del tocador, Marqués de Sade

41. Organización y limpieza

Nunca, pero nunca después de haber penetrado el ano, penetres la vagina. Esto podría causarle una severa infección vaginal a tu pareja. Después de haber penetrado el ano, si deseas continuar con la relación sexual, lávate con agua y jabón el pene y la base de éste. Recién después de eso, puedes penetrar nuevamente la vagina.

Hemos de partir del principio de que el ano no está preparado para practicar sexo, es decir, la función del ano es excretora y no sexual, por tanto, la práctica del sexo anal requiere una serie de medidas y precauciones que son importantes observar.

Aseo y limpieza en el sexo anal: Como hemos dicho, el ano no está originariamente preparado para esta práctica, por tanto, una buena limpieza previa a la relación sexual es muy recomendable. Se pueden utilizar lavativas de agua templada para dejar totalmente limpio el recto, observar que durante la penetración, si el recto no está bien limpio la sensación al sacar el pene puede ser bastante desagradable.

Para muchas personas el sentimiento de “suciedad” es definitivamente negativo en cuanto a pensar en usar el ano con fines eróticos, debido a su función principal: evacuar los residuos sólidos de los intestinos.

Es una opinión muy respetable, pero no representa problema alguno si la práctica se realiza observando unas sencillas medidas de higiene, así que ayudemos un poco a “quitar trabas” a quién las pueda tener para que nadie tenga porqué privarse de algo que muchos califican de “sensación inigualable” de placer.

En primer lugar he de advertir que controlar la ingestión de alimentos (no comer nada desde 3 horas antes) y una dieta ligera (ensaladas, pasta poco aliñada, verduras cocidas, etc.) durante las 24 horas anteriores

a ésta práctica en concreto, ayuda a “limpiar” el intestino, con lo que el interior y la parte final del recto lo estarán también.

Otra buena solución son los *enemas* suaves con agua templada y unas gotitas de aceite, pero de todos modos es conveniente usar siempre una barrera de protección (piel a piel) para evitar infecciones y es muy importante recordar que, (a menos que el estado de salud e higiene de los participantes sea extremadamente correcto) NO DEBERÍA NUNCA pasarse de una penetración anal a una vaginal sin haberse limpiado o cambiado el preservativo.

Toda precaución es buena si con ello conseguimos acercarnos al momento del juego anal, sintiéndonos y haciendo que se sientan los participantes, lo más relajados y cómodos que sea posible. Pero lo más esencial para poder mantener unas prácticas saludables y provechosas se uso sexual del ano, son: Comunicación, relajación cómplice y una adecuada lubricación.

¿Qué es eso del enema?

Las enfermedades degenerativas están muy vinculadas a la intoxicación crónica que empieza en el intestino y el hígado. Una de las prácticas más efectivas para evitar estas posibles intoxicaciones son los enemas, que para muchos representan una forma muy adecuada de cuidar la salud, como tratamiento y como profilaxis.

Quienes practican los enemas con regularidad, aseguran que estos pueden aliviar los cuadros febriles o infecciosos en muy pocas horas. Sobre todo si se los combina con una dieta líquida y aplicaciones de hidroterapia.

¿Pero de qué se tratan estos enemas? Pues bien, los enemas (o lavativas) son practicas a través de las cuales uno se introduce líquidos en el ano (usualmente

agua, aceites, infusiones, decocciones, café, etc.) a temperatura corporal, para que estos actúen en los intestinos y otras partes del cuerpo limpiándolos.

Se pueden emplear como evacuantes (enemas de evacuación o de limpieza, que son los más frecuentes), para ejercer una acción local o sistémica (enemas de retención) o con fines diagnósticos (enemas con sustancias radiopacas). Cuando el volumen que se va a administrar es pequeño, se denominan micro-enemas.

Los enemas están contraindicados en los pacientes con patología anorrectal (hemorroides dolorosas, fisuras, abscesos) o con intervenciones quirúrgicas recientes en la zona. Cuando se preparan infusiones, las plantas recomendadas son la manzanilla, el tomillo, la centaurea, la valeriana, la cola de caballo, el orégano y otras.

Los enemas de café son muy populares y especialmente recomendados para aquellos que quieren limpiar el hígado y mejorar sustancialmente la salud.

Enema de café

La mayor bondad que se le atribuye al café, es su gran capacidad antioxidante. Cuando se introduce el café por vía rectal, produce una descarga de la bilis, que ayuda a desintoxicar el hígado. La cafeína es

absorbida por los vasos sanguíneos del recto, llega a la circulación y de ahí pasa al hígado. En el hígado, la enzima fosfatasa-dehidrogenasa, potencia 600 veces su poder antioxidante. Los antioxidantes limpian el organismo de toxinas y productos peligrosos para la salud.



Forma de realizarlo:

Poner 2 cucharadas soperas de café molido ecológico de tueste natural en un litro, litro y medio de agua. Se cuece, se cuela, se deja templado y después se procede a su introducción por vía rectal.

Se llena el depósito con la infusión. Se cuelga un metro por encima del tronco. Hacer salir un poco de líquido por la cánula con el fin de eliminar el aire. Cerrar el grifo y aplicar en la cánula un poco de aceite para facilitar su penetración. Tumbarse en el suelo o en la cama sobre el lado izquierdo e introducir la cánula con cuidado. También puede hacerse a cuatro patas. Una vez introducida la cánula, abrir el grifo y dejar que se vacíe el depósito.

Una vez que el líquido está en el interior del intestino se debe esperar unos siete minutos, antes de hacer la deposición en el cuarto de baño.

42. Echar una mano

El sexo anal puede ser placentero y a veces ayuda a que simultáneamente, estímulos manualmente el clítoris. Asegúrate de que tu mano esté limpia, y no haya entrado en contacto con tu pene después de haber penetrado el ano.

Las manos de la chica no se quedaron inactivas: habían agarrado la verga del príncipe y lo habían dirigido por el estrecho sendero de Sodoma. Alexina se inclinaba de manera que su culo destacara mejor y facilitara la entrada del cipote de Mony.

Las once mil vergas, Guillaume Apollinaire

43. Sustitutos

A veces el pene es demasiado ancho, y por más que uno trate, el sexo anal siempre será doloroso. En estos casos, se puede sustituir la penetración del pene por la penetración con un juguete sexual. Asegúrate de que sea un juguete especialmente diseñado para el sexo anal. Estos por lo general son más pequeños que los juguetes utilizados para la estimulación vaginal, y poseen una base ancha, que evitará que el objeto se introduzca por completo dentro del recto.

Bolas anales

Se trata de juguetes sexuales con dos a seis bolas de unos 2 cm. de diámetro unidas por una cuerda que se impregnan de lubricante y se introducen en el ano.



Una vez adentro, la persona puede sacarlas una a una despacio, o sacarlas en un mismo tirón.

Hay quienes prefieren dejarlas adentro esperando el momento del orgasmo para que sean retiradas.

Muchas mujeres también las usan en su vagina. Si las bolas han estado en el ano se deberán lavar muy bien antes de introducirse en la vagina, siempre con jabón neutro y agua tibia.

El consolador (Dildo)

El consolador es tal vez de los juguetes sexuales más vendido del mundo. Tiene forma de pene y se conoce también como "Dildo".

Existen algunos con vibradores que una vez en la vagina o en el ano, hacen una serie de movimientos capaces de lograr el orgasmo perfecto.



Los consoladores son para cualquier preferencia sexual, y para cualquier fantasía. Generalmente se encuentran de silicona o de gelatina, de medio o gran tamaño, lisos o rugosos para una mayor estimulación. De llamativos colores, de

sabores golosos para disfrutar del sexo oral, con o sin vibrador, con la punta especialmente doblada para llegar mejor al punto G o totalmente rectos. Los hay simples o dobles para penetración anal y vaginal simultánea e, incluso, resistentes al agua para poder utilizarlos sumergidos en ella.

Conos

Los conos también se les conocen con el nombre de consoladores anales y son juguetes sexuales utilizados por los hombres y mujeres que disfrutan de la estimulación anal.

Estos conos o “but plugs” tienen la característica de dilatar el ano gradualmente, como su nombre lo dice. Tiene una forma cónica, y su tamaño es de pocos centímetros. Existen conos con diferentes engrosamientos para estimular específicos puntos del esfínter anal. Algunos incluyen vibración.



Deben ser utilizados con lubricantes a base de agua y ser limpiados profundamente con agua tibia y jabón neutro luego de cada uso.

Contenido

Información General

1. Anatomía femenina	3
2. El Clítoris	5
3. Comunicación	6
4. Besos	9

Juegos Pre-Coitales

5. Tómate tu tiempo	16
6. Zonas erógenas	24
7. Estimular los senos	29
8. Estimular el clítoris	31
9. Lubricar	32
10. Estimular la vagina	38

Sexo Oral – Fellatio

11. Con permiso	45
12. Tragar o no tragar	47
13. Suave	49
14. Déjala ir a su criterio	50

15.	Higiene, mucha higiene	51
-----	------------------------------	----

Sexo Oral – Cunnilingus

16.	Preguntar, por si acaso.....	54
17.	Con rodeos	55
18.	Constancia	59
19.	No exagerar	63
20.	Creatividad.....	63
21.	Sin aire.....	66
22.	La era Digital.....	66

Coito

23.	Nunca en seco	67
24.	Hay muchas técnicas.....	70
25.	Aguanta.....	74
26.	Posiciones.....	77
27.	Perrito.....	89
28.	No seas bestia (siempre hay excepciones) ...	90
29.	Mamá encima de papá	91
30.	Lo mucho cansa.....	93
31.	La primera vez, ella arriba	95

32.	Comprensión.....	97
33.	Disfruta tú también.....	98
34.	Después de la explosión.....	100
35.	El porno no es buen consejero	105
36.	Lugares con imaginación.....	107
37.	La rutina mata el amor.....	109

Sexo Anal

38.	Respetar la negativa	115
39.	Tres reglas a seguir	115
40.	Paciencia	116
41.	Organización y limpieza.....	120
42.	Echar una mano.....	123
43.	Sustitutos	124

Este libro que usted acaba de leer pertenece a la librería **Tus Buenos Libros** en la que puede disfrutar libros de la forma cómo después se explica. A continuación verá cómo funciona todo esto. **Es muy sencillo e interesante.**

Puede visitar esta librería en
<http://www.tusbuenoslibros.com/>

¿Qué es la LIBRERÍA VIRTUAL?

Es una **nueva** forma de comprar libros y recibirlos en su ordenador a través de su correo electrónico. **También puede descargar libros GRATIS**

¿Qué ventajas obtengo por comprar así los libros?

Es mucho más **fácil** y **rápido** de recibir. Si se envía por el sistema tradicional, tarda varios días en llegar. Además, en otros casos, los portes los pagaría usted, o se le cargarían en el precio final. Sin embargo, al adquirir libros por este sistema, todos los **gastos de envío son gratis**, con el ahorro que supone para usted. Por otra parte, al ser nulos los gastos de imprenta y distribución, se ofrecen unos precios que no existen en los libros en papel.

¿Cómo sé que me llegan los libros?

Usted recibirá en la cuenta de correo que elija los libros que adquiera. Este sistema está **probado** y **garantizado**.

¿Es compatible con mi ordenador?

Los libros se envían en formato PDF con la finalidad que sean compatibles con cualquier sistema (PC, Mac, Linux y otros) y prácticamente cualquier lector de e-books. **Fácil** y **efectivo**.

¿Qué temas se pueden adquirir?

Libros de temática que no se suele encontrar en cualquier librería. Hallará libros sobre el **éxito**, sobre el **poder**, sobre la **mente**...

Naturalmente, encontrará temas tratados en

EL ARTE DE LA ESTRATEGIA en
<http://www.elartedelaestrategia.com/> o en
consonancia con su línea.

¿Puedo hacer copias?

Por supuesto que sí, **todas las copias que quiera**. No hay ningún dispositivo que impida hacer copias electrónicas o en papel. Hacemos esto porque consideramos que ya que usted paga por un producto, es muy **libre** de hacer con el lo que quiera (aunque los que reciban las copias no paguen).

¿Es seguro comprar con tarjeta en Internet?

Comprendo que resulta chocante realizar compras por Internet. El sistema de pago funciona de tal manera que: **es seguro** (nadie puede interferir los datos), nadie conoce el nº de su tarjeta y que yo mismo he hecho la prueba comprando libros y todo funcionó a la perfección. El sistema de pago usado es **PayPal**, en <http://www.paypal.es/es>



La forma de pago es por medio de la red de protección de la identidad de **VeriSign** (VIP, VeriSign Identity Protection), que ofrece un nivel adicional de seguridad durante la identificación en sitios Web que muestren el logotipo de VIP con su clave de seguridad de PayPal, por lo que la transferencia reúne todas las medidas de seguridad

Para saber más:



<http://www.paypal.es/es>

Se admite el pago con:



En el caso de que no tenga tarjeta, ya ha habido otras personas en su situación que lo han solucionado de la siguiente manera: han pedido a otra persona que si tenía tarjeta fuera el que les realizara la compra. Después le abonó en metálico el importe de la adquisición.

Me quedan algunas preguntas, ¿me las podría aclarar?

Encantados de ampliar información. Puede enviarme un mensaje en el que exprese sus preguntas a

contacto@tusbuenoslibros.com

Es una forma de agradecerle de antemano la oportunidad de servirle, que espero tener algún día.

Reciba un cordial saludo

Carlos Martin Pérez